



Cuisiner  
sans...

Avec les conseils  
d'une  
diététicienne  
nutritionniste

Frédérique Barral  
& Michèle Panivello-Lucchesi

# REPAS D'ENFANTS SANS GLUTEN

50 recettes bio et amusantes pour les petits gastronomes



terre vivante

## Repas d'enfants sans gluten, recettes amusantes pour petits gastromomes

**Un livre qui couvre l'alimentation sans gluten du  
nourrisson jusqu'à la pré-adolescence, rédigé par  
Frédérique Barral. Ces 40 recettes ludiques et**

**gourmandes sont élaborées sous le contrôle d'une diététicienne-nutritionniste spécialisée dans l'alimentation sans gluten, adaptées aux besoins et aux goûts des enfants. Elles sont classées en trois tranches d'âges, correspondant aux périodes cruciales de l'évolution alimentaire : 7 mois à 3 ans, 3 à 6 ans, 6 à 10 ans. Elles peuvent même être réalisées avec eux afin de les initier au plaisir de la cuisine !**



Frédérique Barral est Elle est la rédactrice en chef de Niépi, un magazine consacré à la vie sans gluten

### **Ludiques, gourmandes, appétissantes et sans gluten !**

Mal au ventre, problèmes de concentration, retard de croissance... et si le gluten était responsable de ces troubles que peuvent rencontrer les enfants ?

Élaborées sous le contrôle d'une diététicienne-nutritionniste, spécialisée dans l'alimentation sans gluten, **Frédérique Barral** nous dévoile ces 40 recettes sans gluten parfaitement adaptées aux enfants.

Purées, compotes, petits pains, crumble potager, crêpes oursons, sablés crevettes, sandwiches animaux... ces recettes gourmandes et appétissantes sont regroupées en 3 classes d'âge pour s'adapter aux besoins nutritionnels du nourrisson et de l'enfant jusqu'à 12 ans.

Frédérique Barral, confrontée avec sa fille à la maladie cœliaque, a choisi d'en cultiver les côtés positifs à travers de nouveaux produits, de nouvelles saveurs et de nouvelles expériences culinaires. Elle est rédactrice en chef de **Niépi**, 1er magazine consacré à la vie sans gluten.

**Michèle Panivello-Lucchesi**, hypersensible au gluten, est diététicienne-nutritionniste, enseignante et conférencière en diététique, notamment au sujet du sans gluten.

**Repas d'enfants sans gluten**  
**Un livre de Frédérique Barral**

120 pages

14 €

Collection Cuisiner sans

Editions Terre vivante