

## Info. Vitanime : intolérance et allergie au GLUTEN

**N'oubliez pas de vérifier les ingrédients des préparations alimentaires lors de vos achats !**

<b>ALIMENTS</b>	<b>SANS gluten</b>	<b>AVEC gluten</b>
<b>Céréales, fécules</b>	Maïs, riz, soja, sarrasin, manioc, quinoa, millet. Et leurs dérivés sous forme d'amidon, farine, fécule, crème, semoule et flocons.	Blé (ou froment), boulgour, kamut, grand et petit épautre, orge, avoine, seigle. Et leurs dérivés sous forme d'amidon, farine, crème, semoule et flocons.
<b>Légumineuses</b>	Toutes les légumineuses, nature : lentille, pois chiche, haricot sec, haricot rouge, flageolet... Châtaigne (sous forme de farine, crème, flocons).	Vérifier les légumineuses en conserve ou surgelées si les recettes sont cuisinées.
<b>Oléagineux</b>	Tous, nature et non grillés à sec : amande, noix, noisette, sésame, pignon, pistache...	Vérifier les oléagineux grillés à sec
<b>Produits céréaliers</b>	Galette de riz, de maïs et de sarrasin (contenant exclusivement lesdites céréales, sans adjonction d'autres céréales). Nouilles « soba », vermicelles de riz ou de soja. Pétales de maïs, grains de riz soufflés (attention aux risques de contamination croisée).	Pâtes (simples, raviolis, gnocchi...), pain (tous), biscottes, viennoiseries. Chapelure. Toute la pâtisserie commerciale (biscuits salés ou sucrés), hostie. Céréales de petit déjeuner.
<b>Produits laitiers</b>	Tous les laits nature : frais, pasteurisé, UHT, en poudre. Lait concentré sucré ou non. Yaourt, fromage blanc, petit-suisse nature. Fromage.	Yaourt aux céréales. Certains laits aromatisés. Certaines préparations industrielles à base de lait : flan, crème, yaourt allégé. Certains fromages à moisissures, à tartiner ou allégés.
<b>Viandes, volailles et poissons</b>	Toutes les viandes « nature », fraîches et surgelées. Tous les poissons « nature » : frais, salés, fumés, surgelés. En conserve : au naturel et à l'huile.	Panées, en beignet ou en croûte. Préparations à base de viandes hachées industrielles (saucisses, boulettes...).
<b>Boissons</b>	Café, thé, chicorée, infusion, café lyophilisé, jus de fruits, soda, vin.	Bière, panaché. Certaines poudres pour boisson.
<b>Condiments</b>	Fines herbes, épices pures. Poivre en grain. Cornichon. Sel. Ketchup. Tamari.	Eviter les mélanges d'épices moulues. Vérifier la composition de tous les condiments en pots. Les sauces soja. Certaines vinaigrettes, surtout allégées. Fond de sauce déshydraté. Bouillon en cube.

Informations tirées du livre :



Bussigny, février 2014

[www.vitanime.ch](http://www.vitanime.ch)