

ALIMENTATION SANS GLUTEN

foodspring®

A top-down view of various fresh ingredients including meats, vegetables, and fruits on a dark wooden surface. The ingredients are arranged in a scattered, artistic manner. Visible items include: several slices of cured meats (salami and prosciutto), fresh spinach leaves, green grapes, cherry tomatoes, a cucumber slice, a lemon, a garlic clove, asparagus, and various herbs like basil and thyme. A small metal bowl contains olives. The background is a dark, textured wooden surface.

Afin d'avoir un aperçu clair des produits qui n'en contiennent pas du tout, ceux qui peuvent en contenir et ceux qui en contiennent sûrement, nous avons créé cette liste avec un système de feu de circulation.



VERT

Produits sans gluten

GELB

Produits qui peuvent contenir du gluten

ROUGE

Produits contenant du gluten

PRODUITS LAITIERS



SANS GLUTEN

N'OUBLIEZ PAS

Si vous voulez acheter des produits laitiers qui ont du goût, il est important de bien en vérifier le contenu. Le gluten sait bien se cacher !

- Lait frais
- Lait concentré
- Babeurre
- Crème fraîche
- Crème fleurette
- Yaourt nature
- Beurre
- Fromage frais
- Fromage à maturation naturelle
(Gouda, Camembert, Emmental, Mozzarella, fromage de chèvre)

PEUT CONTENIR DU GLUTEN

- Lait au cacao ou au chocolat
- Crème pour café
- Fromage allégé
- Préparations fromagères à base d'herbes ou autres additifs
- Fromages à pâte persillée
- Fromage fondu
- Yaourt aux fruits
- Lait de coco
- Lait d'amande
- Lait de soja

MIT GLUTEN

- Produits laitiers à base de malt
- Imitations de fromages
- Yaourt avec biscuits ou céréales

VIANDE, POISSON, ŒUF



N'OUBLIEZ PAS

Viandes et poissons panés contiennent du gluten car la panure est le plus souvent constituée de miettes de pain.

SANS GLUTEN

Poisson et fruits de mer (sans additifs, non panés)

- Moules
- Scampis
- Crevettes
- Crabe
- Gambas
- Huîtres
- Conserves de poisson dans leur jus naturel

Viande (sans additifs, non panées)

- Porc
- Bœuf
- Volaille
- Agneau
- Gibier
- Abats

- Œuf

PEUT CONTENIR DU GLUTEN

- Fromage de tête
- Saucisses
- Steaks hachés pré-emballés
- Viande en conserve
- Poissons en conserve
- Substitut de viande à base de protéine de soja

CONTIENT DU GLUTEN

- Brochettes de poisson
- Escalopes panées
- Boulettes de viande
- Jambon cuit
- Kebab
- Rillettes
- Pâté en croûte

LÉGUMES



N'OUBLIEZ PAS

Les légumes frais et croquants sont toujours sans gluten. Il vous faut en revanche éviter les légumes panés.

SANS GLUTEN

- Légumes frais, surgelés, non traités comme par exemple nos **CRUNCHY VEGGIES**

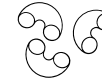
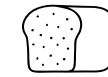
PEUT CONTENIR DU GLUTEN

- Mélanges de légumes préparés
- Salades préparées
- Haricots en conserve
- Légumes marinés

CONTIENT DU GLUTEN

- Légumes panés

ACCOMPAGNEMENTS : PAIN, PÂTES ET AUTRES



N'OUBLIEZ PAS

Les pâtes contiennent du gluten la majeure partie du temps. Les sauces et plats préparés également. Il est donc fortement conseillé de bien regarder l'étiquette.

SANS GLUTEN

- Pommes de terre
- Patates douces
- Maïs
- Riz sauvage
- Pâtes de maïs
- Nouilles de riz
- Pâtes sans gluten
- Pain à base de farines sans gluten, comme notre **PAIN PROTÉINÉ**
- Ignames
- Marrons/Châtaignes

PEUT CONTENIR DU GLUTEN

- Plats préparés (*riz, purée, plats de pâtes, soupes etc.*)
- Produits allégés
- Légumes préparés
- Salades préparées
- Frites
- Röstis
- Ketchup
- Moutarde
- Pommes dauphines
- Sauce soja

CONTIENT DU GLUTEN

- Pizza
- Raviolis
- Surimi
- Sauces préparées
- Pâtes
- Chapelure
- Pain en tout genre (*pain de mie, baguette, croissants etc.*)

HUILE ET GRAISSES



N'OUBLIEZ PAS

Les huiles et graisses naturelles non traitées sont sans gluten.

SANS GLUTEN

- Margarine
- Huiles végétales (*huile d'olive, huile de tournesol, huile de coco*)
- Beurre
- Saindoux

PEUT CONTENIR DU GLUTEN

- Sauces salade préparées
- Mayonnaise

CONTIENT DU GLUTEN

- Sauces et sauces à la crème (*liées avec de la farine ou de la féculé*)

PRODUITS CÉRÉALIERS ET ALTERNATIVES



N'OUBLIEZ PAS

La plupart des céréales courantes contiennent du gluten. Mais heureusement, il existe plein d'alternatives saines, sans renoncer au goût pour autant !

SANS GLUTEN

- Sarrasin
- Riz
- Tapioca
- Millet, millet doré
- Amarante (grain)
- Quinoa
- Lupin
- Sorgho
- Soja
- Pois chiche
- Souchet comestible
- Poudre de noix de coco
- Farine de teff
- Farine de châtaignes
- Farine de lupin
- Farine de pépins de raisins
- Farine de plantain
- Farine de pois chiches
- Poudre d'amandes

PEUT CONTENIR DU GLUTEN

- Cornflakes
- Polenta

CONTIENT DU GLUTEN

- Boulgour
- Semoule
- Épeautre
- Ebly
- Amidonnier
- Engrain
- Épeautre vert
- Orge commune
- Orge perlé
- Avoine
- Blé dur
- Blé de Khorasan
- Malt
- Seigle
- Triticale
- Seitan
- Blé

FRUITS



N'OUBLIEZ PAS

En principe, vous n'avez pas de soucis à vous faire : tous les fruits sont sans gluten. Mais attention aux ingrédients de certaines préparations à base de fruits.

SANS GLUTEN

- Fruits frais ou surgelés non traités comme nos **CRUNCHY FRUITS**
- Jus de fruit 100 % concentré
- Nectars de fruits
- Fruits en conserve sans additifs

PEUT CONTENIR DU GLUTEN

- Préparations pour tartes à base de fruits
- Fruits secs
- Fruits en conserve
- Confitures avec additifs

CONTIENT DU GLUTEN

SUCRERIES ET SNACKS



N'OUBLIEZ PAS

C'est dans les sucreries et les snacks que le gluten vient se cacher le plus souvent. Si vous aimez vous en tenir aux produits sans gluten, vous avez frappé à la bonne porte. Notre petit conseil pour le snack sans gluten idéal : mélangez simplement un yaourt avec des fruits frais, un peu de miel et des noix. Et voilà !

SANS GLUTEN

- Cassonade et sucre en poudre
- Maltodextrine
- Dextrose
- Glucose sans additifs
- Confiture
- Miel
- Cacao en poudre 100 %
- Sucreries sans gluten
- Noix non traitées sans additifs

PEUT CONTENIR DU GLUTEN

- Flan
- Chocolat
- Chewing-gum
- Chips
- Popcorn
- Glace
- Bonbons
- Barre aux céréales ou chocolatées
- Galettes de riz
- Cornflakes
- Noix torréfiées

CONTIENT DU GLUTEN

- Gâteaux
- Biscuits
- Donuts
- Mélanges pour gâteaux
- Chouchous

BOISSONS NON-ALCOOLISÉES



N'OUBLIEZ PAS

Le malt est élaboré à partir de céréales torréfiées. Ainsi, évitez le plus possible les boissons à base de malt.

SANS GLUTEN

- Thé non-aromatisés
- Eau minérale
- Jus 100 % pur jus
- Café
- Lait de soja 100 %

PEUT CONTENIR DU GLUTEN

- Boissons à base de cacao en poudre
- Boissons industrielles
- Thés aromatisés
- Épaississants

PEUT CONTENIR DU GLUTEN

- Boissons à base de malt

BOISSONS ALCOOLISÉES



N'OUBLIEZ PAS

La bière contient toujours du gluten à moins qu'elle ne soit labellisée gluten free. Si vous avez une maladie cœliaque, faites vraiment attention aux étiquettes.

SANS GLUTEN

- Vin
- Crémant et Prosecco
- Gin
- Vodka
- Ouzo

PEUT CONTENIR DU GLUTEN

- Cidre
- Whisky
- Cognac
- Calvados

CONTIENT DU GLUTEN

- Bière
- Bourbon
- Bière à base de malt

ÉPAISSISSANTS



N'OUBLIEZ PAS

Vous devez éviter à coup sûr les épaississants à base de céréales.

SANS GLUTEN

- Sucre gélifiant, gomme xanthane, pectine
- Farine de maïs
- Farine de pommes de terre
- Fécule de pommes de terre
- Fécule de marante
- Agar-Agar
- Farine de riz
- Farine de soja
- Farine de graines de caroube
- Tapioca
- Sagou

PEUT CONTENIR DU GLUTEN

CONTIENT DU GLUTEN

- Fécules à base de blé
- Tous types de farines de blé
- Farine de seigle
- Farine de malt
- Farine d'orge

ÉPICES ET ADDITIFS



N'OUBLIEZ PAS

Le gluten se cache volontiers dans les mélanges d'épices. Nous vous conseillons donc d'utiliser des herbes fraîches pour cuisiner.

SANS GLUTEN

- Sel et poivre
- Herbes fraîches
- Gingembre
- Noix de muscade
- Cannelle

PEUT CONTENIR DU GLUTEN

- Levure chimique
- Curry en poudre
- Mélange d'épices
- Bouillon cube
- Bouillons de viande ou de légumes
- Mélange d'herbes préparés

CONTIENT DU GLUTEN

- Levure de bière
- Extrait de levure

Nous savons qu'il est difficile de cuisiner un pain bon pour la santé de surcroît gluten free. Mais on a pensé à tout : voici notre pain protéiné hyper moelleux.

Bien croustillant, bien frais, comme chez le boulanger !

