



Régime sans gluten : que peut-on manger ?.



	AUTORISÉS SANS GLUTEN	À RISQUE LIRE SOIGNEUSEMENT LA LISTE DES INGRÉDIENTS !	INTERDITS PRODUITS CONTENANT DU GLUTEN
Céréales et féculents	Maïs, riz, millet, sarrasin, quinoa, amarante, pommes de terre. Pour les céréales, attention au risque de contamination – privilégier les produits spécifiques portant le logo « épi barré » ou la mention « sans gluten ».	Produits finis (par ex. purée de pommes de terre), chips, riz soufflé	Blé, orge, seigle, épeautre, grand épeautre, petit épeautre, triticale, kamut, épeautre vert, couscous, avoine et leurs dérivés (la première année du régime), pommes Dauphines
Fruits	Tous les fruits frais, surgelés au naturel, les fruits oléagineux		Fruits séchés farinés
Légumes	Tous les légumes frais, secs, surgelés au naturel		Plats avec légumes panés, en tarte, chausson, croûte ...
Produits laitiers	Lait, yaourt nature, crème fraîche, fromages frais tels que fromage blanc, petits suisses naturels, carré frais, fromages à pâte « molle » (camembert, brie...), fromages à pâte « dure » (gruyère, parmesan...), les chèvres...	Crèmes et flans, milk-shake préparés, plats préparés avec fromage, fromages à pâte persillée	Yaourt avec malt, céréales, biscuits, certains fromages à moisissures et fromages à tartiner, fromage fondu
Viandes, poissons et oeufs	Toutes sortes de viandes et de poissons naturels ou grillés, oeufs	Charcuterie (attention aux additifs excepté le jambon cru), préparations industrielles à contrôler	Poissons ou viandes panés, en tourte, en croûte ...
Matières grasses, épices, sauces et ingrédients pour pâtisserie	Huiles végétales, beurre, margarine, saindoux, vinaigre, épices pures, sel, poivre en grains, levure de boulanger emballée	Sauces industrielles, sauce soja, mélange d'épices, bouillon cube, levure chimique	Sauce béchamel
Produits sucrés	Miel, sucre, fructose, confitures pur fruits, pur sucre	Chocolat, bonbons, cacao, glace, sucre glace	Chocolat avec céréales, cornets de glace, desserts glacés avec biscuit
Boissons	Boissons rafraîchissantes (sodas, limonade), café en grains, café lyophilisé, thé, jus de fruits purs et nectars de fruits, tous les vins, apéritifs et digestifs	Mélanges préparés pour café frappé, cacao, jus de fruits avec additifs, produit diététique pour le sport	Substitut de café, certaines poudres pour boissons, boissons à base d'avoine, bière, panaché

Attention : ces listes ne sont pas exhaustives ! Renseignez-vous auprès de l'AFDIAG (association française des intolérants au gluten).

10 CONSEILS POUR DÉMARRER VOTRE RÉGIME SANS GLUTEN

- 1. Informez-vous** auprès de votre médecin, ou d'un diététicien sur l'alimentation sans gluten.
- Ne consommez que des aliments **garantis sans gluten**. Lisez avec attention **l'étiquette et la liste des ingrédients**, car le gluten se cache dans de nombreux produits alimentaires.
- De nombreux aliments sont déjà **naturellement sans gluten** : la viande, le poisson, les oeufs, les pommes de terre, le riz, les légumes, les fruits, le lait et un grand nombre de produits laitiers.
- Vous pouvez trouver les produits sans gluten dans les magasins diététiques, en grande surface et sur internet.
- Il existe de nombreux **fabricants de produits sans gluten** comme Schär.
- Lors de vos achats, privilégiez des produits portant **le symbole de l'épi barré et/ou la mention « sans gluten »** qui garantissent l'absence de gluten.
- Informez votre **entourage** de vos spécificités alimentaires.
- À la maison, lors de la **préparation de repas sans gluten**, veillez à bien nettoyer les plans de travail ainsi que les ustensiles de cuisine afin d'éviter toute contamination par du gluten.
- Adhérez à **l'AFDIAG, l'association nationale des intolérants au gluten**, afin de recevoir des informations et rencontrer d'autres personnes coeliaques.
- Demandez gratuitement au **fabricant** des supports d'informations et un catalogue des produits disponibles.

