




7. Tableau des aliments permis, à vérifier et défendus

Le tableau suivant vous aidera à faire votre choix. Vous y trouvez une colonne avec les aliments permis naturellement sans gluten, une autre avec les aliments à vérifier et une dernière avec les aliments défendus contenant du gluten. Pour les aliments se trouvant dans la colonne « à vérifier » il est très important de bien lire la liste des ingrédients. **En cas de doute, il faut donner la préférence à un produit avec logo ou demander l'avis d'un spécialiste dans la nutrition, p.ex une diététicienne.**

groupes alimentaires	permis	à vérifier	défendus
céréales, féculents	<p>riz, riz sauvage, maïs, millet, teff, soja, lupin, sésame, amarante, châtaigne, manioc (tapioca), sorgho, arrow-root et leurs dérivés (farine, amidon de maïs <i>Maizena</i>®, , crème de riz, semoule, polenta, popcorn, flocons, ...), pommes de terre, fécule de pomme de terre, farine de pois chiches, farine de lentilles, farine de coco</p> <p>« Ourdallerwëllkaarmiel » et « echt Lëtzebuenger Wëllkaarmiel », stockés et moulus séparément et sans logo</p>	<p>avoine*, quinoa et sarrasin de préférence avec le logo à cause du risque de contamination, céréales (panades) pour nourrissons, amidon de blé**</p>	<p>blé (froment, engrain, blé khorasan, kamut®), épeautre, épeautre vert, orge, seigle (triticale) et leurs dérivés (farine, couscous, boulgour, taboulé, semoule, amidon, germes, gruaux, flocons, son, malt et arôme de malt, <i>ébly</i>®...), AMYLUM TRITICI : c'est le nom latin de l'amidon de blé (utilisé dans la liste des ingrédients des médicaments)</p>
produits céréaliers, féculents	<p>produits diététiques sans gluten de substitution portant la plupart le logo de l'épi barré suivant :</p> 	<p>céréales petit déjeuner, muesli, galettes de riz, cracottes, barres de céréales, biscuits et snack apéritif, chips nature ou aromatisées, flocons de pommes de terre, pommes duchesse, pommes noisettes, <u>panades pour nourrissons</u></p>	<p>toutes sortes de pain, pain (papier) azyne, hosties, pain d'épice, biscottes, pâtisseries, beignets, gâteau, viennoiseries, crêpes, gaufres, biscuits salés ou sucrés, pâtes à tartes, pizzas, quiche, croûtons, chapelure et les aliments panés, croquettes, pâtes, raviolis, vermicelles, gnocchis, quenelles, pommes dauphines</p>
lait et produits laitiers	<p>lait frais, pasteurisé, U.H.T., concentré, en poudre, lait caillé, lait battu, fromage blanc, petit suisse, mozzarella, ricotta, cottage, fromages (cuits, fermentés, pâtes molles ou pressées), yaourt nature, ingrédients solides du lait, lactosérum, poudre de babeurre</p>	<p>fromages à tartiner, fromages fondus, fromages râpé emballé, cancoillotte, préparations industrielles à base de lait : flans, crèmes, puddings, mousses, laits gélifiés, laits aromatisés, yaourts aux fruits, yaourts aromatisés</p>	<p>fromages blanc et fromages frais aux céréales, yaourt aux céréales ou au muesli, sauce béchamel, sauce Mornay</p>



viandes et volailles	viande et volaille fraîche, nature, surgelée, steak haché pur bœuf, abats nature ou confits, foie gras au naturel	hachées cuisinées (ex. pâtes, boulettes), plats cuisinés du commerce	viandes ou volailles en croûte ou panés, farinés
charcuteries, traiteur	bacon, lard, poitrine salé ou fumé, jambon cru, viande des grisons	jambon cuit ou blanc, boudin blanc et noir, mousses et crèmes de foie industrielles, pâtes industriels, quenelles de viande, saucisses, salami, ...	jambonneau pané, bouchée à la reine, pâté en croûte
œufs	tous		
produits de la mer	poissons frais, salés, fumés, surgelés, crus, en conserve (au naturel, à l'huile, au vin blanc), œufs de poisson, crustacés et mollusques frais, surgelés, au naturel	poissons cuisinés ou façon traiteur, quenelle de poisson, terrine de poisson, soupe de poisson, surimi	poissons panés ou farinés, quenelles industrielles, bouchées et quiches aux fruits de mer
produits végétariens	tofu nature	quorn®, tofu fumé ou préparé	Seitan
matières grasses	beurre, crème fraîche, crème épaisse, saindoux, graisse butyrique déshydratée, huile et graisse végétale, graisse végétale hydrogénée, huile de germe de blé ***	produits light, beurre allégé, margarine et minarine	
légumes	légumes frais, surgelés, secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges, pois cassés, ...), en conserve au naturel	surgelés préparé en sauce, en conserve préparé en sauce, soupes liées (crème de ..., velouté de ...), soupes en conserve ou en poudre	tempura de légumes
fruits	frais, secs, au sirop, surgelés, en conserve, confits, châtaignes, marrons	figes séchées, fruits confits glacés, marrons glacés	figes séchées dans la farine
fruits oléagineux et graines	nature : noix, noisettes, amandes, cashew, ... et lin, sésame, tournesol, pavot, ...	grillés à secs, fumés et salés, épicés	salé et préparé, épicés
produits sucrés et sucreries	caramel liquide, miel, confiture, gelée de fruits, sirop d'érable, sucre de betterave ou de canne (= saccharose), sucres, lactose, fructose, sirop de fructose, glucose, sirop de glucose, dextrose, polydextrose, maltodextrose, (sirop de glucose de blé, dextrose de blé****)	sucre impalpable ou sucre glace, chocolat, dragées, pain (papier) azyne de nougat/biscuits, chocolat à tartiner, beurre d'arachide	sucreries ou chocolats contenant du malt, de l'arôme de malt, des biscuits ou de la farine
desserts	crèmes à base d'amidon ou de fécule autorisés, crème caramel maison, mousse au chocolat	crèmes glacées sans pâtisserie, crème pâtissière, préparations industrielles en poudre	cornets de glace, desserts glacées contenant un biscuit



	maison, sorbets, cacao en poudre	pour gâteaux et/ou desserts	
boissons	café, café lyophilisé, chicorée, pur jus de fruits, soda, thé, vin, rhum, vodka, gin, whisky et les alcools à base de grains	infusions, poudres pour boissons, liqueurs	bière, panaché, whisky auquel on a ajouté du malt après distillation, boissons ou poudres de boissons à base de malt (<i>Ovomaltine®</i>) ou de céréales (<i>Caro®</i>),
condiments	cornichons et oignons au vinaigre, olives marinées, câpres, épices pures, herbes fraîches, surgelées ou séchées, poivre en grain, sel, sauce soja ' Tamari ' certifiée sans gluten, mayonnaise maison, vinaigre (de pomme, de vin, balsamique, ...)	mélanges d'épices moulues (ex. : curry), sauce curry, moutarde, ketchup, mayonnaise du commerce, sauce soja, sauce teriyaki, bouillon instantané en cube ou en poudre, vinaigre de malt, préparations au Wasabi	assaisonnement liquide à base de protéines de blé hydrolysées (p.ex. des marques <i>Knorr®</i> et <i>Maggi®</i>), pâte à tartiner salée (<i>Vegemite®/Marmite®</i>)
divers	bicarbonate de sodium, levure fraîche de boulanger emballée, additifs alimentaires: les colorants (E100-E199) les agents de conservation (E200-E299) les antioxydants (E300-E399) les épaississants, les émulsifiants, les gélifiants, les stabilisants (E400-E499) <i>ex.: agar-agar, pectines, gélatine, ...</i> + les poudres à lever <i>ex.: bicarbonate de sodium, acide citrique</i> + les exhausteurs de goût <i>ex.: glutamates de sodium, ...</i> + les arômes artificiels et naturels <i>ex.: vanilline, ...</i> + les édulcorants intenses <i>ex.: aspartame, saccharine</i> + les agents d'enrobage <i>ex.: cire de Carnauba, ...</i> + les alcaloïdes <i>ex.: caféine</i> vitamines	levure chimique ou backing, levure déshydratée additifs alimentaires : amidons modifiés tels que E1404, E1410, E1412, E1413	

* l'avoine certifiée sans gluten avec le logo de l'épi barré est tolérée par une majorité de cœliaques, attention de ne pas dépasser la dose de 50 g/j

** l'amidon de blé primaire souvent utilisé dans les aliments sans gluten ne doit pas contenir plus que 20 mg de gluten/par 1000 g d'amidon de blé (<20 ppm), l'inscription « amidon » ou « amidon modifié » dans la liste des ingrédients indique un amidon sans gluten, si l'amidon contient du gluten, l'inscription doit être : « amidon de blé » ou « amidon modifié de blé »

*** l'huile de germe de blé est sans gluten, il n'y a pas de traces de protéines dans cette huile. ; par contre le germe de blé contient du gluten

**** les sucreries et les charcuteries contiennent souvent du (sirop de) glucose de blé ou du dextrose de blé. Bien que ces ingrédients soient issus du blé, ils ne contiennent pas de gluten.

"Tous droits réservés. Ce texte est protégé par le droit d'auteur © 2024 A.L.I.G. Luxembourg. Toute reproduction, distribution ou utilisation sans autorisation écrite de l'auteur est interdite."