

Liste maline des courses sans gluten

Aliments qui peuvent contenir du gluten *

- Les gâteaux et biscuits apéritif
- Le pain, les pâtisseries, les viennoiseries
- Les pâtes, les aliments panés
- Les produits traiteur (quiches, tartes, pâtés en croûte)
- Les yaourts aux céréales
- La bière, la vodka, les alcools à base de malt
- Les pommes dauphines, les plats préparés et surgelés du commerce
- Certaines charcuteries
- Les produits à base de farine

Le gluten caché *

Vérifiez toujours :

- Les épices
- Le sel de table
- Les fromages râpés
- Les fromages à pâte lavée à la bière
- Les fromages à bleu
- Les farines et légumineuses
- Les marinades
- Les bouillons de cuisine
- Les boissons
- Les sauces et assaisonnements



Riz, maïs, pomme de terre, tapioca, millet, châtaigne, sorgho, pois-chiche, quinoa, sarrasin, soja, teff, psyllium, gomme de guar, gomme xanthane, arrow-root ... (vérifier les traces)

Ma liste des courses



Mentions à éviter *



- Blé, Orge, Seigle, Malt, Triticale, Epeautre, Kamut
- Gluten
- Amidon modifié, de blé, transformé
- Arômes naturels, arômes
- Antiagglomérants
- Traces de...
- E411 - famille E1400

Mentions à éviter selon la sensibilité *



- Maltodextrine
 - Dextrose
 - Sirops de glucose de blé, d'orge
- = sans gluten mais parfois difficilement digérés.