

GROUPES	Autorisés sans restriction	Autorisés après contrôle de la composition (étiquettes, A.F.D.I.A.G.)	Incompatibles
<b>Boissons</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eau du robinet</li> <li>Eaux minérales ou de source</li> <li>Jus de fruits, sodas aux fruits, sirops de fruits, limonade, tonic, soda au cola...</li> <li>Vins, alcools (apéritifs, digestifs) y compris les alcools à base de céréales (whisky, vodka, gin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bière</li> <li>Panaché</li> <li>Boissons déshydratées</li> </ul>	
<b>Divers</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condiments nature</li> <li>Fines herbes</li> <li>Epices pures sans mélange</li> <li>Levure de boulanger</li> <li>Thé, café, chicorée, infusions, café lyophilisé, mélange café</li> <li>Chicorée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condiments préparés</li> <li>Aides-culinaires (bouillon de légumes déshydratés, fond de sauce...)</li> <li>Moutarde</li> <li>Levure chimique</li> <li>Autres épices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hosties</li> </ul>

### Les patients doivent apprendre à lire les étiquettes

<b>AUTORISÉS (ne contiennent pas de GLUTEN)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acidifiants</li> <li>Agar-agar</li> <li>Alginate</li> <li>Amidon (sans autre précision)</li> <li>Amidon modifié</li> <li>Amidon transformé</li> <li>Antioxygènes</li> <li>Arômes</li> <li>Arôme de malt</li> <li>Bétacarotène</li> <li>Carraghénanes</li> <li>Collagène</li> <li>Colorants</li> <li>Conservateurs</li> <li>Dextrines</li> <li>Dextrose</li> <li>Émulsifiants</li> <li>Exhausteurs de goût</li> <li>Extrait de levure</li> <li>Extrait de malt</li> <li>Extrait d'algues</li> <li>Farine de guar et de caroube</li> <li>Fécule de pommes de terre</li> <li>Ferments lactiques</li> <li>Fructose</li> <li>Gélatine alimentaire</li> <li>Glucose et Sirop de Glucose</li> <li>Glutamate</li> <li>Gomme arabique</li> <li>Gomme de guar</li> <li>Gomme de xanthane</li> <li>Gomme d'acacia</li> <li>Graisse animale</li> <li>Graisse végétale</li> <li>Inuline</li> <li>Lécithine</li> <li>Maltodextrines</li> <li>Oligofructose</li> <li>Pectine</li> <li>Polyols</li> <li>Polydextrose</li> <li>Quinoa</li> <li>Sarrasin ou blé noir, stabilisants</li> </ul>
<b>INTERDITS (contiennent du GLUTEN)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amidon de blé</li> <li>Amidon issu des céréales interdites</li> <li>Acides aminés végétaux</li> <li>Assaisonnement (sans autre précision)</li> <li>Avoine</li> <li>Blé ou froment</li> <li>Épeautre (blé ancestral)</li> <li>Fécule de blé</li> <li>Fécule (sans autre précision)</li> <li>Gélifiants non précisés</li> <li>Kamut® (blé ancestral)</li> <li>Malt</li> <li>Matières amylacées</li> <li>Orge</li> <li>Pain azyme (farine de blé non levée)</li> <li>Polypeptides</li> <li>Protéines végétales</li> <li>Seigle</li> <li>Triticale (hybride de blé et de seigle)</li> <li>Gruau</li> <li>Liant protéinique</li> </ul>

### Les différentes adresses utiles aux patients :

#### ASSOCIATION FRANÇAISE DES INTOLÉRANTS AU GLUTEN (A.F.D.I.A.G.)

15, rue d'Hauteville  
75010 PARIS (métro Bonne Nouvelle)  
Tél. : 01.56.08.08.22  
Fax : 01.56.08.08.42  
Site Internet : [www.afdiag.org](http://www.afdiag.org)

#### LIVRES :

#### « 230 recettes spéciales pour allergiques au GLUTEN »

Pénélope Lefers-Duparc  
Éditions Jacques Grauchet  
98, rue de Vaugirard  
75006 Paris

#### « Cuisine facile sans GLUTEN »

Édition Buchet/Chastel  
18, rue de Condé  
75006 Paris

Cette fiche va aider vos patients à s'éduquer au régime sans GLUTEN, à dépister sa présence dans les aliments et à trouver des produits dans les magasins spécialisés et sur internet.



# ALIMENTATION SANS GLUTEN

Vianna Costil, Jean-Christophe Cellier

Cette fiche de régime sans GLUTEN a pour but d'aider les gastroentérologues dans leur pratique quotidienne.

## 1) Principe de l'alimentation sans GLUTEN

Il consiste en l'exclusion totale du GLUTEN de l'alimentation. Son bénéfice est démontré pour les patients atteints de maladie cœliaque et probable chez les patients atteints d'hypersensibilité au GLUTEN non cœliaque.

Le GLUTEN est une protéine que l'on trouve principalement dans le blé (froment, épeautre, kamut®...), le seigle, l'orge et l'avoine\*.

**Sont donc à supprimer tous les aliments qui en contiennent même à l'état de traces.**

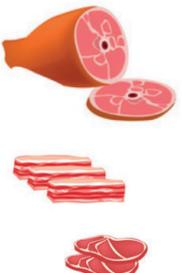
## 2) Liste des aliments autorisés et interdits

\*Cas de l'avoine :

L'autorisation de l'avoine dans l'alimentation sans GLUTEN a été controversée, en raison de contamination possible lors des filières de production. Il n'existe aucune toxicité de l'avoine chez les patients atteints de maladie coeliaque dans toutes les séries de la littérature et elle peut donc être autorisée.



**TABLEAUX DES ALIMENTS**

GROUPES	Autorisés sans restriction	Autorisés après contrôle de la composition (étiquettes, A.F.D.I.A.G.)	Incompatibles
<b>Laits, produits laitiers</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entier, demi-écrémé, écrémé, liquide, concentré, frais, pasteurisé, en poudre, stérilisé UHT</li> <li>Lait de chèvre et brebis</li> <li>Lait fermenté nature</li> <li>Préparations à base de soja nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laits parfumés</li> <li>Préparations à base de soja parfumé</li> </ul>	
<b>Dérivés du lait</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yaourts, suisses « nature » et aromatisés</li> <li>Fromage blanc « nature » et aromatisé</li> <li>fromages : pâte molle, pâte cuite, fermentés...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yaourts aux fruits</li> <li>Yaourts au soja</li> <li>Desserts frais lactés</li> <li>Fromages à tartiner</li> <li>Fromages à moisissures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desserts lactés à base de céréales et muesli</li> <li>Fromages panés</li> </ul>
<b>Viandes</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fraîches</li> <li>Surgelées au naturel</li> <li>Conserves au naturel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuisinées : du traiteur, surgelées ou en conserve</li> <li>Viandes hachées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quenelles</li> <li>Viandes panées, en croûte</li> </ul>
<b>Charcuteries</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambonneau non pané, bacon</li> <li>Poitrine salée fumée ou non</li> <li>Lardons</li> <li>Industrielles : rillettes de canard, d'oie, confit de foie gras au naturel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambon blanc (ou épaule) de porc, jambon cru</li> <li>Pâtés et galantines</li> <li>Chorizo, cervelas, salami</li> <li>Farce charcutière</li> <li>Boudin noir et blanc</li> <li>Purée et mousse de foie gras</li> <li>Saucissons, saucisses séchées</li> <li>Autres rillettes</li> <li>Charcuteries de volailles</li> <li>Autres charcuteries</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambonneau pané</li> <li>Pâté en croûte, friand, quiche, bouchée à la reine</li> <li>Charcuteries panées</li> </ul>
<b>Produits de la mer</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poissons frais, salés, fumés</li> <li>Tous les poissons surgelés au naturel</li> <li>Poissons en conserve au naturel, à l'huile, au vin blanc</li> <li>Crustacés, mollusques « nature »</li> <li>Tous les œufs de poisson</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Surimi</li> <li>Poissons, mollusques ou crustacés cuisinés (du traiteur, du commerce ou surgelés)</li> <li>Beurre de poisson et de crustacés, tarama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poissons panés, fumés et panés</li> <li>Quenelles</li> <li>Bouchées, crêpes, quiches aux fruits de mer</li> </ul>
<b>Œufs</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tous autorisés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omelette du commerce</li> <li>Œufs en gelée</li> </ul>	

GROUPES	Autorisés sans restriction	Autorisés après contrôle de la composition (étiquettes, A.F.D.I.A.G.)	Incompatibles
<b>Céréales et dérivés, légumineuses et pommes de terre</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pommes de terre : fraîches, précuites, sous vide</li> <li>Fécule de pommes de terre</li> <li>Riz et ses dérivés, crème de riz, semoule de riz</li> <li>Farine, pain, biscottes, biscuits, viennoiseries, pâtes, et autres spécialités SANS GLUTEN</li> <li>Légumes secs : frais, en conserve au naturel, surgelés au naturel, farine de légumes secs (pure)</li> <li>Soja et farine de soja (pure)</li> <li>Châtaignes et leurs farines (pures)</li> <li>Maïs et dérivés : fécule de maïs, flan de maïs, semoule, grains</li> <li>Sarrasin (blé noir) et farine pure, galettes pures faites maison</li> <li>Millet et dérivés : semoule</li> <li>Manioc et dérivés : tapioca, tapiocaline, crème de tapioca, sorgho</li> <li>Arrow-root (dictame)</li> <li>Igname</li> <li>Patate douce</li> <li>Topinambour</li> <li>Fruits à pain</li> <li>Quinoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pommes de terre cuisinées du commerce, en boîte ou surgelées</li> <li>Pommes dauphines</li> <li>Pommes noisettes, frites (surgelées)</li> <li>Ragoût et gratin de pommes de terre</li> <li>Autres préparations à base de pommes de terre (traiteur, surgelées ou en conserve)</li> <li>Chips, purée en flocons</li> <li>Galettes du commerce et des crêperies à base de riz, millet et sarrasin</li> <li>Céréales soufflées à base de maïs, de riz (pétales de maïs, riz soufflé...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blé (froment) et ses dérivés : farine, fécule de blé, gnocchis, semoule, couscous, pâtes alimentaires, cannelloni, ravioli, pain ordinaire, complet au son, pains fantaisies (au lait, aux raisins, aux noix, au chocolat, viennois...), tous les produits de boulangerie, pain de mie, biscottes, pain grillé, croûtons etc... gâteaux secs sucrés, gâteaux salés (biscuits apéritif), pâtisseries, préparations pour pâtisserie, chapelure, pain azyme, pâtes surgelées ou en boîte pour tarte, galettes du commerce et des crêperies à base de blé</li> <li>Orge et ses dérivés : farine, orge perlée, orge mondée, malt</li> <li>Seigle et ses dérivés : farine, pain, pain d'épices</li> <li>Céréales soufflées contenant des céréales incompatibles (muesli, blé soufflé...)</li> <li>Épeautre, kamut®, triticale</li> <li>Avoine* et ses dérivés : flocons, céréales...</li> </ul>

GROUPES	Autorisés sans restriction	Autorisés après contrôle de la composition (étiquettes, A.F.D.I.A.G.)	Incompatibles
<b>Légumes</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tous les légumes verts : frais, surgelés nature, en conserve nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes verts cuisinés : du traiteur, en conserve ou surgelés</li> <li>Potage et soupe en sachet ou en boîte</li> </ul>	
<b>Fruits frais</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tous autorisés : frais, en conserve nature, surgelés nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits confits</li> <li>Figues sèches en vrac</li> <li>Desserts à base de fruits</li> </ul>	
<b>Fruits oléagineux</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noix, noisettes, cacahuètes, amandes, pistaches, sésame : frais ou grillés « nature »</li> <li>Olives, avocat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits oléagineux autres que « nature »</li> <li>Mélange de fruits secs</li> </ul>	
<b>Corps gras</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beurre, huile, crème fraîche, saindoux, suif, graisse d'oie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Matières grasses allégées</li> <li>Margarine</li> <li>Sauces</li> </ul>	
<b>Sucres et produits sucrés</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sucre de betterave, de canne (blanc et roux), caramel liquide</li> <li>Miel, confiture et gelées pur fruit, pur sucre</li> <li>Cacao pur</li> <li>Sorbets de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sucre glace, sucre vanillé</li> <li>Crèmes de marrons, pâtes de fruits</li> <li>Dragées</li> <li>Nougats</li> <li>Bonbons, chewing-gums</li> <li>Poudres instantanées pour petits-déjeuners</li> <li>Pâtes à tartiner</li> <li>Pâtes d'amandes</li> <li>Autres chocolats et friandises</li> <li>Desserts glacés</li> <li>Préparations industrielles en poudre pour desserts lactés (crème, flan, entremets)</li> <li>Entremets en boîte</li> <li>Décorations pour gâteaux</li> <li>Autres produits sucrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cornets de glace</li> </ul>