

Régime alimentaire sans gluten

Produits céréaliers permis, douteux et interdits

Révisé par : Peggy Marcon, MD, FRCPC, Inez Martincevic, MSc, RD,
Catharine Walsh, MD, MEd, PhD, FAAP, FRCPC | Dernière révision : le 6 février, 2017



**L'avoine doit être sans gluten et sans contamination croisée

Permis ✓

Douteux ?

Interdits ✗

Les ingrédients suivants sont sans gluten.

Les ingrédients suivants peuvent contenir du gluten.

Les aliments suivants contiennent du gluten et doivent être exclus du régime alimentaire de votre enfant.

Produits contenant :

- amarante
- marante
- sarrasin commun
- son de maïs
- farine de maïs
- semoule de maïs
- fécule de maïs
- lin
- farines de légumineuses (haricots, garbanzo ou pois chiches, Garfava™, lentilles, pois)
- farine de mesquite
- millet
- farine Montana™ (herbe Indienne de riz)
- farines de noix (amande, châtaigne, noisette)
- farine et amidon de pomme de terre, produits d'avoine sans gluten**
- quinoa
- son de riz
- farines de riz (brun, gluant, sucré, blanc)
- riz poli
- sagou
- farine de sorgho
- tapioca (fécule de manioc)
- chou-chine

Produits contenant du :

- sarrasin commun

Produits contenant :

- son de blé
- farine de blé
- germe de blé
- semoule à base de blé
- amidon de blé
- farine de blé dur
- farine de gluten
- farine de blé entier
- farine de blé
- boulghour
- petit épeautre
- amidonnier
- farro
- kamut
- épeautre
- orge
- seigle
- triticale
- produits d'avoine commerciaux* (p. ex., son d'avoine, farine d'avoine, avoine épointée)

Adapté de Case, S. (2001). *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*. Regina: Case Nutrition Consulting.

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=956&language=French>



Permis ✓	Douteux ?	Interdits ✗
<p>Les ingrédients suivants sont sans gluten.</p>	<p>Les ingrédients suivants peuvent contenir du gluten.</p>	<p>Les aliments suivants contiennent du gluten et doivent être exclus du régime alimentaire de votre enfant.</p>
<p>Céréales chaudes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • amarante • semoule de maïs • crème de sarrasin • crème de riz (brun, blanc) • gruau de maïs concassé • farine d'avoine sans gluten* • quinoa • flocons de riz • flocons et semoule et de soja 	<p>Pablum de riz et de soja, à moins qu'il soit étiqueté sans gluten ou à base de riz ou de maïs</p>	<p>Céréales à base de blé, de seigle, de triticale, d'orge ou d'avoine commerciale*</p>
<p>Céréales froides :</p> <ul style="list-style-type: none"> • amarante et sarrasin soufflés • maïs soufflé • millet soufflé • riz soufflé • riz croustillant, flocons de maïs • flocons de riz et céréale de soja 	<p>Céréales de riz et de maïs</p>	<p>Céréales à base d'extrait de malt d'orge ou aromatisées de malt d'orge</p>
<p>Pâtes, macaronis, spaghettis et nouilles à base d'haricots, de maïs, de lentilles, de pois, de pommes de terre, de quinoa, de riz et de soja</p>	<p>Pâtes à base de sarrasin</p>	<p>Pâtes à base de blé, d'amidon de blé et d'autres ingrédients interdits (p. ex., orzo)</p>
<p>Riz ordinaire (p. ex., riz basmati, brun, thaï, blanc, sauvage)</p>	<p>Mélanges à base de riz assaisonnés ou aromatisés</p>	
<p>Divers : tacos et tortillas à base de maïs, tortillas à base de riz Craquelins de riz ordinaire, galettes de riz et galettes de maïs soufflé Hosties sans gluten</p>	<p>Craquelins de riz multi-céréales ou aromatisés, galettes de riz et galettes de maïs soufflé Hosties à faible teneur en gluten</p>	<p>Tacos et tortillas à base de farine de blé, matza, repas à base de matza, boules de matza, couscous, taboulé Hosties ordinaires</p>

Adapté de Case, S. (2001). *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*. Regina: Case Nutrition Consulting.

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=956&language=French>



Permis ✓

Les ingrédients suivants sont sans gluten.

Viande, poisson, volaille ordinaires (frais ou congelés)

Oeufs frais, liquides, séchés ou en poudre

Autre
Lentilles, pois secs, haricots secs (p. ex., noirs, pois chiches ou garbanzo, ronds blancs, Pinto, de soja, blancs), noix et graines ordinaires, tofu ordinaire, beurre d'arachide

Douteux ?

Les ingrédients suivants peuvent contenir du gluten.

Préparations et conserves de viandes telles que charcuteries ou viandes froides (p. ex., bologne, salami), jambon (prêt à cuire), viande et pâte à tartiner, pain de viande
Gallettes congelées (viande, poulet ou poisson), saucisses, pâté, hot-dogs, saucisses de Francfort, produits de poissons synthétiques (p. ex., surimi), miettes de fruits de mer et de bacon synthétiques, substituts de viande, produits allongeurs de viande

Produits à base d'œufs assaisonnés (liquides ou congelés)

Fèves au lard, noix et graines grillées ou assaisonnées, tofu aromatisé, tempeh, miso

Interdits ✗

Les aliments suivants contiennent du gluten et doivent être exclus du régime alimentaire de votre enfant.

Poisson en conserve dans un bouillon de légumes contenant des protéines de blé hydrolysées
Dinde congelée arrosée ou injectée de protéines de blé hydrolysées
Dinde congelée ou fraîche avec farce au pain
Poulet congelé contenant du bouillon de poulet (composé d'ingrédients interdits)
Viande, volaille ou poisson marinés, saupoudrés ou panés avec des ingrédients interdits

Pois chiches frits dans de l'huile contaminée



Permis ✓

Les ingrédients suivants sont sans gluten.

Lait, plupart des crèmes glacées, crème sure, beurre, yogourt nature, fromage à la crème, fromage fondu, aliments de fromage fondu, fromage cottage

Douteux ?

Les ingrédients suivants peuvent contenir du gluten.

Boissons lactées, yogourt aromatisé, yogourt glacé, sauces au fromage, fromage à tartiner, fromage râpé aromatisé, fromages fins, certaines crèmes glacées, crème sure

Interdits ✗

Les aliments suivants contiennent du gluten et doivent être exclus du régime alimentaire de votre enfant.

Lait malté, crème glacée composés d'ingrédients interdits

Fruits et légumes permis, douteux et interdits



Permis ✓

Les ingrédients suivants sont sans gluten.

Légumes; légumes et jus frais, surgelés et en conserve

Fruits; fruits et jus frais, congelés et en conserve

Douteux ?

Les ingrédients suivants peuvent contenir du gluten.

Légumes avec sauces, frites (en particulier lorsque des aliments contenant du gluten sont cuits dans la même huile)

Dattes, fruits à jus, fruits secs

Interdits ✗

Les aliments suivants contiennent du gluten et doivent être exclus du régime alimentaire de votre enfant.

Pommes de terre dauphinoises (contenant de la farine de blé)
Légumes panés

Adapté de Case, S. (2001). *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*. Regina: Case Nutrition Consulting.

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=956&language=French>



Permis ✓

Les ingrédients suivants sont sans gluten.

Beurre, crème, margarine, saindoux, huile végétale, shortening, sauce pour salade à base d'ingrédients permis

Douteux ?

Les ingrédients suivants peuvent contenir du gluten.

Sauces pour salade, suif, aérosol de cuisson

Interdits ✗

Les aliments suivants contiennent du gluten et doivent être exclus du régime alimentaire de votre enfant.

Huiles, graisses et sauces pour salade contaminées et composées d'ingrédients interdits

Grignotines permises, douteuses et interdites



Permis ✓

Les ingrédients suivants sont sans gluten.

Maïs soufflé, noix, noix de soja, croustilles, croustilles taco (maïs) ordinaires; pizza sans gluten

Douteux ?

Les ingrédients suivants peuvent contenir du gluten.

Noix, noix de soja, croustilles, croustilles taco (maïs) assaisonnés (aromatisés); galettes et craquelins de riz

Interdits ✗

Les aliments suivants contiennent du gluten et doivent être exclus du régime alimentaire de votre enfant.

Pizza composée d'ingrédients interdits



Permis ✓

Les ingrédients suivants sont sans gluten.

Plupart des crèmes glacées, sorbets, garnitures fouettées, crème à fouetter, crème anglaise, poudre à crème anglaise, desserts à base de gélatine, puddings au lait, gâteaux, biscuits, pâtisseries composées d'ingrédients permis, cornets de crème glacée, galettes et gaufres sans gluten

Douteux ?

Les ingrédients suivants peuvent contenir du gluten.

Glacages à gâteau

Interdits ✗

Les aliments suivants contiennent du gluten et doivent être exclus du régime alimentaire de votre enfant.

Pouding de pain perdu, crème glacée composée d'ingrédients interdits; gâteaux, biscuits, muffins, tartes et pâtisseries composés d'ingrédients interdits; cornets de crème glacée, galettes et gaufres composés d'ingrédients interdits



Permis ✓	Douteux ?	Interdits ✗
<p>Les ingrédients suivants sont sans gluten.</p>	<p>Les ingrédients suivants peuvent contenir du gluten.</p>	<p>Les aliments suivants contiennent du gluten et doivent être exclus du régime alimentaire de votre enfant.</p>
Boissons		
<p>Thé, café instantané ou moulu (régulier ou décaféiné), cacao, boissons gazeuses, plupart des boissons non laitières à base de noix, de pommes de terre, de soja et de riz</p>	<p>Thés aromatisés et tisanes, cafés aromatisés, succédanés de café</p>	<p>Boissons à base de céréales et maltées (p. ex., Ovaltine®, boisson maltée au chocolat et autres boissons à saveur de malt, Postum®), boissons non laitières (de noix, pommes de terre, soja, riz) composées d'extrait de malte d'orge, à saveur de malte d'orge ou d'avoine</p>
Boissons alcoolisées		
<p>Alcool distillé (bourbon, rhum, gin, rye, scotch, vodka et liqueurs pures); vins; bières sans gluten (de riz, de sarrasin ou de sorgho)</p>	<p>Boissons alcoolisées aromatisées (p. ex., panachés, cidres, Bloody Caesar)</p>	<p>Bière, ale et lager (à base d'orge)</p>
Confiseries et friandises		
<p>Miel, confiture, gelée, marmelade, sirop de maïs, sirop d'érable, mélasse, sucre (brun et blanc), glaçage ou sucre à glacer, réglisse sans gluten et autres bonbons sans gluten</p>	<p>Bonbons durs, barres de chocolat et chocolats</p>	<p>Réglisse et bonbons ordinaires composés d'ingrédients interdits, y compris les barres de chocolat avec gaufres et biscuits</p>

Adapté de Case, S. (2001). *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*. Regina: Case Nutrition Consulting.

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=956&language=French>



Permis ✓	Douteux ?	Interdits ✗
<p>Les ingrédients suivants sont sans gluten.</p>	<p>Les ingrédients suivants peuvent contenir du gluten.</p>	<p>Les aliments suivants contiennent du gluten et doivent être exclus du régime alimentaire de votre enfant.</p>
<h2>Épices et sauces</h2>		
<p>Cornichons ordinaires, relish, olives, ketchup ordinaires, moutarde préparée ordinaire, farine de moutarde pure, pâte de tomate, herbes et épices pures, poivre noir, sel, vinaigres (de pomme, de cidre, de riz, balsamique, blanc distillé, de raisin ou de vin), sauce teriyaki sans gluten et autres sauces composées d'ingrédients permis</p>	<p>Mélange d'assaisonnements, moutardes préparées de spécialité, farine de moutarde préparée, cornichons à la moutarde pâte de curry, sauce Worcestershire</p>	<p>Sauce de soja (à base de blé), sauce teriyaki (contenant de la sauce de soja à base de blé), vinaigre de malt, autres sauces à base de farine de blé, protéines de blé</p>
<h2>Soupes</h2>		
<p>Bouillon fait maison, cubes de bouillon sans gluten, potages et fonds composés d'ingrédients permis</p>	<p>Soupes en conserve, mélanges à soupe déshydratés, préparations pour soupe et cubes de bouillon</p>	<p>Soupes composées d'ingrédients interdits, bouillon et cubes de bouillon contenant des protéines de blé hydrolysées</p>
<h2>Aliments pour cuisson</h2>		
<p>Cacao ordinaire, chocolat de cuisson pur, copeaux et poudre de caroube, copeaux de chocolat, glutamate monosodique (GMS), crème de tartre, bicarbonate de soude, vanille, extrait de vanille pur, extrait de vanille artificielle, vanilline, levure (sèche active, autolysée, de boulanger, alimentaire, torula), noix de coco, gomme xanthane, gomme de guar, édulcorants artificiels</p>	<p>Poudre à pâte</p>	<p>Levure de bière</p>

Adapté de Case, S. (2001). *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*. Regina: Case Nutrition Consulting.

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=956&language=French>