

ALIMENTS AVEC OU SANS GLUTEN

ALIMENTS SANS GLUTEN	ALIMENTS AVEC GLUTEN
<u>Laitages</u> : lait en poudre, concentré, frais, pasteurisé, stérilisé, UHT, fromages, fromages blancs, yaourts, petits suisses.	Fromages à moisissures, desserts frais lactés, à base de muesli.
<u>Viande</u> : fraîche, surgelée au naturel, conserve au naturel	Cuisinée (traiteur, surgelée, conserve), Quenelles, Viande panée, en croûte.
<u>Charcuterie</u> : Jambon blanc, cru, bacon, Jambonneau non pané, Poitrine salée, fumée ou non, Épaule cuite. Fait maison : sans adjonction de farine ou de mie de pain a sans farce charcutière du commerce. Industrielle : rillettes, confits, foie gras au naturel, chair à saucisse. Saucisses, Mortadelle, fromage de tête, andouille, andouillette, tripes.	Jambonneau pané, saucissons secs, cuits à l'ail, saucisses sèches, salami, chorizo, cervelas, farce charcutière utilisée pour les farces, boudin noir et blanc, purée, mousse et crème de foie gras, pâté en croûte, friand, quiche, bouchées à la reine.
<u>Produits de mer</u> : Poissons frais, salés, fumés, surgelés au naturel, en Conserve au naturel, à l'huile, au vin blanc, crustacés, Oeufs de poisson	Poissons farinés ou panés, quenelles, Bouchées, quiches aux fruits de mer et crustacés cuisinés (traiteur, conserve ou surgelés), Beurre de poisson
<u>Ceufs</u> : Jaune et blanc. <u>Matières grasses</u> : Beurre, margarine, huile, crème fraîche, graisse d'oie. <u>Légumes</u> : Légumes verts : frais, surgelés au naturel, en conserve au naturel	Potages et soupes en sachet ou en boîte Légumes verts cuisinés (du traiteur en conserve, surgelés).
<u>Fruits</u> : Frais, oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc...).	Figues : sèches en vrac.
<u>Féculents et farineux</u> : Pommes de terre : à l'état frais ou précuits sous vide; cuisinées du commerce, perles du japon, Légumes sec : frais. en conserve au naturel, farines de légumes secs, Soja, châtaignes, marrons et leur farine ; <u>Maïs</u> , Sarrasin, Millet, Manioc, Riz et ses dérivés	Céréales soufflées, Pommes de terre cuisinées du commerce sous forme de ragoût, de pommes dauphines, de gratin. Cuisinés : du traiteur, en conserve, surgelés. Blé, Orge, Seigle, Avoine et se dérivés. ATTENTION à toujours bien regarder les étiquettes sur les produits préparés.
<u>Sucre et produits sucrés</u> : Sucre de betterave, de canne, sucre glace, vanillé, vanilliné, gelée, miel, caramel liquide, confiture pur fruit pur sucre, crème de marron pur fruit pur sucre, Pâtes de fruit, pâte d'amande	Bonbons et sucettes, Chocolats et friandises, Poudre pour petit déjeuner. Chewing-gum, Nougats, dragées.
<u>Desserts</u> : Sorbets, Crèmes glacées sans pâtisserie	Préparations industrielles en poudre pour dessert lacté (crème, flan, entremet...) Entremet en boîte, Pâtes surgelées ou en boîte pour tarte Dessert glacé contestant une pâtisserie par exemple omelette norvégienne
<u>Amuse gueules pour apéritif</u> : Fromages fondus (type apéricube), Fruits oléagineux : olives, noix de ca jou, cacahuètes, etc.), Francfort-cocktail	Biscuits salés
<u>Boissons</u> : Eau du robinet, Toutes les eaux embouteillées, Sodas, sirop, limonade, bitter	Bière, panaché
<u>Divers</u> : Fines herbes, Épices pures sans mélange, Bouillon Kub, Cornichons, moutarde, Levure chimique (type Alsacienne), Levure de boulanger. Thé, café, chicorée, infusions, Café lyophilisé, Mélange chicorée café.	Condiments et sauces
<u>Produits infantiles</u> : Laites 1er et 2ème âge, Farines portant la mention sans gluten, Aliments en pots portant la mention sans gluten.	

Important : si votre docteur en Médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance. Les conseils d'Hygiène et de qualité de vie ainsi que les compléments nutritionnels contenus dans cette feuille et celles qui lui sont jointes ne prétendent à aucun traitement de maladie et ne peuvent donner droit à un remboursement de la part de la sécurité sociale