

Aliments naturellement sans gluten

Ils peuvent être consommés tant qu'ils n'ont pas été contaminés avec du gluten au cours de leur préparation.

Céréales et grains non moulus : riz, maïs, sarrasin, millet, quinoa, sorgho, amarante, sésame, teff. L'avoine aussi peut être consommée si l'étiquette porte le logo certifiant que c'est un produit sans gluten.

Graines de caroube, gomme de guar, gomme arabique. Toutes les graines. Farines sans gluten et les pâtes alimentaires, pains et pâtisseries faites avec ces farines. **Levure** de boulanger ou poudre levante non chimique. Les céréales moulues et les produits qui en sont dérivés (pâtes, flocons, farine, etc.) peuvent être consommés s'ils sont emballés et certifiés «sans gluten».



Fruits : tous (au naturel, en compote, au sirop, confits, séchés ou en confiture, pâte de coings). Jus et nectars de fruits naturels. **Fruits secs** nature (crus ou secs, sauf les figues séchées). Le souchet (mais pas l'orgeat).

Pommes de terre, patates douces, le manioc, tapioca. Pommes de terre en conserve au naturel.



Légumes : tous, au naturel, en conserve ou surgelés non-préparés. **Champignons** comestibles au naturel ou séchés. **Olives** avec ou sans noyau. Cornichons, câpres, oignons marinés au vinaigre.

Féculents secs ou en conserve au naturel: soja, pois cassés, lentilles, haricots, pois chiches, lupin, etc.

Viandes et abats, frais ou surgelés. Bacon et lard. Jambon cru et viande séchée de boeuf. **Fruits de mer et poissons**, blancs ou bleus, frais, salés, déséchés, fumés, surgelés. En conserve au naturel ou à l'huile d'olive ou à l'huile végétale. **Oeufs** (sauf les œufs filés lyophilisés).



Lait, tous : frais, pasteurisé, évaporé, condensé, concentré, écrémé. Yaourts nature, grecs, parfumés sans morceaux de fruits. Crème. Lait caillé, fromage blanc, kéfir. Fromages: frais, à pâte molle, mi-dure ou dure, entier ou en morceaux. **Huile** d'olive, de soja, d'arachide, de tournesol, beurre, lard. **Sel, vinaigre. Épices**, colorants et arômes naturels non moulus et non mélangées (herbes, poivre, persil, origan, réglisse, safran, gousses de vanille, cannelle en bâton).

Aliments pour bébés : préparations pour nourrissons, de suite ou laits de croissance. Petits pots ou bouillies «sans gluten».

Sucre blanc, roux, fructose, glucose, sirops, miel, mélasse, feuilles de stévia, édulcorants sans additifs. Cacao pur en poudre. Beurre de cacao. Glaces à l'eau.

Boissons non alcoolisées : boissons gazeuses (orange, citron, cola, lime, tonic, limonade, eau gazeuse, eau de Seltz, bitters, boissons lights, sans sucre, sans caféine, boissons à base de thé). Nectars, moûts, jus de fruits. Café en grains ou moulu, café soluble. Infusions aux herbes naturelles, sans arôme. Chicorée. **Boissons alcoolisées** : vins et vins mousseux. Cognac, gin, anisette, eau de vie, ratafia, tequila, rhum, vodka et whisky.

Produits diététiques : gelée royale. Pollen en pelotes.