



Pour allier plaisir et bien-être.

Avec ou sans gluten?

Ce tableau pratique vous permet de savoir rapidement si un aliment contient ou non du gluten, pour quels ingrédients la prudence est de mise et quels sont ceux à éviter en cas d'intolérance au gluten.

	Sans gluten	Peut contenir du gluten *	Contient du gluten
Céréales et féculents	Maïs, riz, millet, sarrasin, quinoa, amarante, farine de graines de caroube. Manioc et féculé de manioc (tapioca). Pommes de terre, châtaignes.	Produits finis tels que pommes frites, croquettes, flips, chips, riz soufflé.	Froment, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut, triticales, amidonnier, épeautre vert. Tous les produits fabriqués à partir de ces céréales: farine, semoule, boulgour, couscous, pâtes, pain et articles de boulangerie, flocons, muesli, chapelure, amidon.
Légumineuses	Tofu, boisson à base de soja.	Lentilles, pois chiches, haricots borlotti.	Pâtes complètes au soja.
Produits laitiers et fromages	Lait, yogourt nature, séré nature, crème, beurre, fromage à pâte dure ou molle, fromage frais nature.	Fromage fondu, préparation au fromage frais, crèmes, pouding, milk-shakes.	Yogourt avec flocons.
Fruits et noix	Tous les fruits et noix.	Fruits confits.	Fruits secs farinés.
Légumes et herbes aromatiques	Tous les légumes et toutes les herbes aromatiques.	Plats de légumes cuisinés.	Légumes panés ou farinés.
Sources de protéines	Viande, poisson et fruits de mer non transformés, œufs, tofu.	Saucisses, produits carnés, poisson et viande marinés ou en sauce.	Poisson et viande panés, farinés ou servis avec des sauces contenant du gluten.
Graisses et huiles, sauces, potages	Graisses et huiles végétales, beurre, margarine. Vinaigre, épices pures (parex. paprika, poivre) et sel.	Sauces, sauce au soja, bouillon, potages, préparations d'épices, condiment en poudre.	Sauce béchamel, aromate.
Confiseries, sucre	Miel, sucre, confiture, sirop d'érable.	Chocolat, bonbons, pralinés, glaces, chewing-gums, aides à la pâtisserie (parex. décoration, levure chimique).	Chocolat à base de céréales contenant du gluten, gâteaux secs, biscuits, gâteaux, tourtes.
Boissons	Boissons sucrées telles que Coca-Cola, sirops, nectars et jus de fruits purs, thé noir pur, infusions de plantes ou aux fruits pures, café en grains, vin, vin mousseux, prosecco, eaux-de-vie pures.	Mélanges prêts à l'emploi pour cafés frappés, boissons chocolatées, thés glacés.	Succédané du café contenant de l'orge ou du malt, Ovomaltine, bière.

* Comme ingrédient ou sous forme de traces.

Vous trouverez d'autres conseils régulièrement mis à jour sur:
coop.ch/tableau-gluten



Pour moi et pour toi.