

## Avec ou sans gluten? Comment bien choisir un produit d'après sa liste d'ingrédients

Acheter des aliments sans gluten, surtout après un diagnostic récent de maladie coéliqua, ce n'est pas toujours facile et cela prend du temps. Le gluten est un allergène qu'il faut toujours déclarer, mais son absence n'est pas forcément mise en évidence. Cela vous est familier? Vous avez souvent des doutes après avoir lu la composition d'un produit? Alors, voici une petite aide: cette liste de contrôle vous facilitera vos prochains achats! Les ingrédients suivis d'un épi barré  ne contiennent pas de gluten.

### A

- Acésulfame K 
- Additifs E 
- Agar-agar 
- Amande de terre 
- Amarante 
- Amidon de blé sans gluten 
- Amidon de blé, sirop d'amidon de blé
- Amidon modifié 
- Amidonnier
- Aromate
- Aspartame 
- Avoine
- Avoine sans gluten, farine d'avoine sans gluten\* 

\*autorisé uniquement en tant qu'avoine certifiée sans gluten

### B

- Bière
- Blé
- Blé dur
- Boulgour

### C

- Carraghénanes 
- Châtaignes, farine de châtaignes 
- Chicorée 
- Condiment 
- Cornflakes
- Couscous
- Curry 
- Cyclamate 

### D

- Dextrose

### E

- Écorce de psyllium 
- Engrain
- Épeautre
- Épices, mélanges d'épices, extraits d'épices 
- Exhausteur de goût 

### F

- Farine d'arrow-root (marante) 
- Farine de marante (arrow-root) 
- Fécule 
- Fécule de maïs 
- Fécule de pomme de terre 
- Fécule de riz 
- Fécule de tapioca 
- Fonio (variété de millet) 
- Fructose, fructo-oligosaccharides 

# G

- Gélatine ✘
- Glucose, sirop de glucose ✘
- Glutamate, glutamate de sodium ✘
- Gomme arabique ✘
- Gomme de caroube ✘
- Gomme de guar ✘
- Gomme tara ✘
- Gomme xanthane ✘
- Grain vert d'épeautre
- Graines de chanvre ✘
- Graines de chia ✘
- Graines de lin ✘

# H

- Herbe de blé, jus d'herbe de blé ✘
- Huile de germe de blé ✘

# I

- Igname sauvage (yam) ✘
- Inuline ✘
- Isomalt ✘

# K

- Kassava (manioc) ✘
- Kuzu ✘

# L

- Lactose ✘
- Lécithine ✘
- Lécithine de soja ✘
- Lentilles, farine de lentilles ✘
- Levure de bière, extrait de levure de bière
- Levure de boulanger ✘
- Levure, extrait de levure ✘
- Lupins, farine de lupins ✘

# M

- Maïs, farine de maïs ✘
- Malt, extrait de malt, farine de malt
- Maltitol, sirop de maltitol ✘
- Maltodextrine ✘
- Maltose, sucre de malt ✘
- Manioc ✘
- Mannitol ✘
- Mélasse ✘
- Millet ✘

# O

- Oligofructose ✘
- Orge

# P

- Pectine ✘
- Pois chiches, farine de pois chiches ✘
- Protéine de blé
- PurEpeautre

# Q

- Quinoa ✘
- Quorn ✘

# R

- Ribel (semoule de maïs) ✘
- Riz, farine de riz ✘

# T

- Tapioca ✘
- Teff ✘
- Triticale

# S

- Saccharine ✘
- Saccharose ✘
- Sagou ✘
- Sarrasin ✘
- Sauces de soja
- Seigle
- Seitan
- Sirop de fructose ✘
- Soja, farine de soja ✘
- Son d'avoine

# V

- Vinaigre de malt
- Vinaigre de malt d'orge
- Viogerm
- Vodka ✘

# W

- Whisky ✘

# X

- Xylitol ✘

# Y

- Whisky ✘