

# Sans blé

## Ce qu'il est possible de manger

<b>Légumes frais</b>	tous les légumes frais ou congelés (attention aux additifs!) (ail, asperges, aubergine, artichaut, avocat, bette, betterave rouge, brocoli, carotte, chou (toutes les formes), chou chinois, chou-fleur, chou-rave, concombre, courgette, cresson alénois, cresson de fontaine, épinard, fenouil, haricots, oignon, patates, piment, poireau, poivron, raifort, scorsonère, soja, tomate, etc.)	
<b>Fruits</b>	tous les fruits frais ou séchés (abricots, ananas, baies, bananes, cerises, citrons, mandarines, manges, melons, mirabelles, nectarines, oranges, pamplemousses, papayes, pêches, pommes, poires, prunes, raisins, etc.)	
<b>Salades &amp; ingrédients</b>	laitues, cresson de fontaine et alénois, chicorée, chicorée frisée, mâches, ail, concombres, carottes, ciboulette, grand radis, oignons, olives, pousse de soja, radis, tomates, vinaigre, etc.	
<b>Lait</b>	lait de riz lait de noix (amandes, noix de cajou, noisettes) lait de soja lait de coco, lait de riz-coco lait au céréales (avoine, épeautre, orge, millet)	<a href="http://www.soyana.ch/Coop/Migros">www.soyana.ch/Coop/Migros</a> <a href="http://www.provamel.ch/www.alpro.com">www.provamel.ch/www.alpro.com</a> <a href="http://www.soyana.ch/www.provamel.ch">www.soyana.ch/www.provamel.ch</a>
	Si on n'a pas d'intolérance au lait, on peut consommer le lait de vache et les produits laitiers	
<b>Produits laitiers</b>	<u>yaourt</u> yaourt de soja  <u>crème</u> crème de soja, crème de riz, crème d'avoine, crème aux amandes crème à fouetter aux soja ou amandes crème aigre au soja Soyandanda	<a href="http://www.soyana.ch">www.soyana.ch</a>
	<u>fromage</u> substitut de fromage frais à la crème soja substitut de fromage Wilmersburger substitut de fromage No-Muh Vegusto fromage à base de levure de bière	<a href="http://www.soyana.ch">www.soyana.ch</a> <a href="http://www.wilmersburger.de">www.wilmersburger.de</a> <a href="http://www.vegusto.ch">www.vegusto.ch</a> voir les recettes
	<u>beurre</u> huiles de coco margarine végétale sans beurre	<a href="http://www.tropicalai.com/www.drgoerg.com">www.tropicalai.com/www.drgoerg.com</a>



desserts

crème soja à la vanille, chocolat, caramel  
mousse au chocolat

[www.provamel.ch](http://www.provamel.ch)  
[www.soyananda.ch](http://www.soyananda.ch)

Si on n'a pas d'intolérance au lait, on peut consommer le lait de vache et ses produits

---

**Soupes**

bouillons bio

soupes aux légumes

---

**Œufs**

œufs frais, blancs et jaunes d'œufs (si vous supportez!!)  
substituts d'œufs MyEy (VollEy, EyGelb, EyWeiss)

[www.myey.info](http://www.myey.info)

---

**Pain & Pâtisserie**

pain au levain à l'orge  
pain croustillant complet à l'orge  
faire le pain soi-même avec la farine d'épeautre

pain complet à l'épeautre  
pain sans gluten

---

**Céréales**

épeautre (farine, flocons)  
millet (farine, flocons)  
riz (farine, flocons)  
sarrasin

avoine (farine, flocons, soufflés)  
maïs (farine, flocons, grains, maizena)  
semoule  
blé vert

farine à l'épeautre à l'ancienne

Manor, Migros, Landi, Volg, Coop

---

**Céréales**

toutes les céréales de graines complètes et les farines de graines complètes, la semoule  
les flocons d'avoine, d'orge, d'épeautre, de millet  
riz, quinoa, amarante, sarrasin

---

**Pâtes**

pâtes sans gluten: Barilla Senza Glutina ou Schär  
pâtes à l'épeautre

---

**Légumineuses  
(Légumes secs)**

tous les légumes secs, séchés ou dans un bocal de verre

---

**Champignons**

champignons de Paris  
armillaires couleur de miel  
morilles  
etc.

chanterelles  
shiitakes  
bolets

---

**Viande, Volaille**

la viande de poulet, oie, dinde, canard, caille  
gibier de toute nature  
la viande de mouton/agneau  
la viande de bœuf ou veau  
saucisse de volaille (attention: additifs de lactose!)

**Pour votre santé: ne mangez pas plus de 2x la semaine de la viande!!**



<b>Poisson</b>	tous les poissons de mer et d'eau douce huîtres et toutes les autres moules calamars sans panure crabes, crevettes, langoustines et autres crustacés conserve de poisson dans son propre jus ou dans l'huile de bonne qualité  attention: la panure contient du blé	
<b>Remplacement de viande</b>	tofu soja haché ou boulettes produits de Cornatur (Migros)	saucisse de tofu escalope de lupins produits de Délicorn (Coop)
attention: certains produits de Cornatur/Délicorn sont panés et contiennent du blé!		
<b>Noix, Grains</b>	amandes graines de tournesol graines de lin noix de cajou noix du brésil purée de noix	cacahuètes graines de courge noix noix de coco, flocon de coco noisettes pistaches
<b>Huiles &amp; Graisse</b>	toutes les huiles végétales pressées à froid, l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de coco, l'huile de lin, l'huile de graine de potiron, huile de sésame, huile de pépin de raisin, huile de germes de blé margarine végétale	
<b>Céréales</b>	cornflakes rice krispies épeautre soufflé	flocons d'avoine, flocons d'épeautre avoine soufflée flocons de quinoa
<b>Sucrierie</b>	chocolat noir stevia sirop d'agave sirop d'érable extrait de malt cacao purée aux amandes	édulcorants sans glucides (acesulfam, aspartame, cyclamate, saccharine) <b>limiter au maximum les édulcorants !!</b>
<b>Épices</b>	toutes les herbes fraîches bouillon de légumes, Morgia	Herbamare, A. Vogel Cenovis
<b>Boissons</b>	l'eau thé (tisane, lapacho, mate, ...)	l'eau minérale jus de légumes

**Biberon**

Bisoja, Bimbosan

Aptamil Soja, Milupa

**Bouillies**bouillie bio millet, Holle  
bouillie bio flocons d'avoine, Holle  
crème de riz, Hollebouillie bio épeautre, Holle  
bouillie bio semoule, HollePeut contenir des traces de blé/ Peut contenir du blé

Cette indication est utilisée quand le producteur ne peut pas exclure que des résidus de blé restent dans les installations de production malgré un lavage, et ainsi peuvent se mélanger avec d'autres produits. Je pars du principe que l'utilisation du blé n'est pas prévue. Pour cette raison je considère les produits sans blé.



## Ce que vous ne devriez pas manger

**Lait, produits laitiers** le Birchermüesli contient du blé

---

**Fruits** pas de tarte de fruits, tartelette de fraise, jalousie de fruits, pâtisserie

---

**Pain / Pâtisserie** le pain d'épeautre acheté à la boulangerie contient souvent des traces de blé à cause de la farine de blé présente dans les divers appareils mélanges de farines  
pas des sandwichs déjà préparés, pas de canapés

---

**Céréales** barres de céréales, mélange de müesli

---

**Epices** certains condiments préparés (comme p.ex. bouillons) peuvent contenir du blé

---

**Soupes / Sauces** beaucoup de soupes ou de sauces contiennent du blé

---

**Viande et Saucisses** porc, saucisse de porc, jambon, lard, salami  
pas de bâtons de poisson, contiennent du blé dans la panure  
pas de poisson ou viande en pâte feuilletée, pas de poisson congelé avec la sauce

---

**Boissons**

rarement:	à éviter complètement:
café	Ovomaltine ou des autres boissons au
thé noir	chocolat
boissons light	bière de blé
	whiskey

