

# Sans blé

## Ce que vous pouvez et devez manger

Légumes frais	Tous les légumes frais et surgelés (attention aux additifs !!) (aubergines, artichauts, avocats, choux-fleurs, haricots, brocolis, cresson, choux chinois, fenouil, cresson de jardin, concombres, carottes, pommes de terre, choux (toutes sortes), choux-raves, ail, côtes de bette, poireaux, raifort, poivrons, piments, betteraves rouges, salsifis, soja, asperges, épinards, tomates, courgettes, oignons, etc.)	
Fruits	Tous les fruits frais et secs (ananas, pommes, abricots, bananes, baies, poires, cerises, pamplemousses, mandarines, mangues, melons, mirabelles, nectarines, oranges, papayes, pêches, prunes, raisins, citrons, etc.)	
Salades et ingrédients	Salades vertes, cresson de fontaine et de jardin, chicorée, endives, mâche, concombres, carottes, ail, vinaigre de fruits et de pomme, olives, radis, radis noirs, pousses de soja, ciboulette, tomates, oignons	
Lait	Lait de vache Alternatives végétales au lait de vache (lait d'avoine, lait de riz, etc.)	
Produits laitiers	Yaourt, crème, fromage, beurre En cas d'intolérance, également les alternatives végétales	
Soupes	Bouillons	Soupes de légumes
Oeufs	Oeufs frais sous toutes leurs formes, blancs d'œufs et jaunes d'œufs Substituts d'œufs (par exemple VollEy, EyGelb, EyWeiss) <a href="http://www.myey.info">www.myey.info</a>	
Pain et produits de boulangerie	Pain complet au levain et au seigle Pain croustillant complet Faites votre pain vous-même avec de la farine d'épeautre !	Pain complet à l'épeautre Pains sans gluten
Céréales	Épeautre (farine, flocons) Millet (farine, flocons) Riz (farine, flocons) Sarrasin  Farine d'épeautre blanc, Manor Farine d'épeautre ancien, Migros	Avoine (farine, flocons, flocons d'avoine) Maïs (farine, flocons, grains, amidon) Semoule Blé vert  Farine d'épeautre panflor Volg, Landi Farine d'épeautre ancien de Landi Suisse

Céréales	Toutes les céréales sous forme de grains entiers ou concassés, farine complète ou semoule complète Flocons d'avoine, de seigle, d'épeautre et de millet Riz, quinoa, amarante, sarrasin	
Pâtes	Pâtes sans gluten : Barilla Senza Glutina ou Schär Pâtes à l'épeautre	
Légumineuses	Tous les légumineuses, séchées ou éventuellement en conserve/bocal	
Champignons	Champignons de Paris, chanterelles, armillaires, shiitakes, morilles, cèpes ...	
Viande, volaille	Viande de poulet, d'oie, de dinde, de canard, de pigeon et de caille Gibier de toutes sortes Viande de mouton et d'agneau Viande de bœuf et de veau Saucisse de volaille	
Pour votre santé, ne mangez pas de viande plus de deux fois par semaine !		
Poisson	Tous les poissons de mer et d'eau douce Huîtres et tous les autres types de coquillages Calamars ou calamars sans panure Crabes, crevettes, langoustes et autres crustacés Conserves de poisson dans leur jus et dans une huile de qualité  Attention : la chapelure contient du blé !	
Substituts de viande	Tofu Hachis et boulettes de soja Produits Cornatur (Migros)	Viande et saucisses de soja Lupin Produits Délicorn (Coop)  Attention avec Cornatur et Délicorn, certains produits sont panés ou à base de blé !
Noix, graines et semences	Noix de cajou Cacahuètes Amandes Noix de coco, flocons de noix de coco Graines de courge Graines de lin	Purée de noix Noisettes Pistaches Graines de tournesol Noix Graines de sésame

Huiles et graisses	Huiles végétales pressées à froid, huiles issues de graines et de germes (huile d'olive, huile de colza, huile de coco, huile de lin, huile de pépins de courge, huile de sésame, huile de pépins de raisin, etc.), margarine	
Céréales	Cornflakes Rice Krispies Pops d'épeautre	Flocons d'avoine / d'épeautre Flocons d'avoine
Sucré	Chocolat noir Stévia Sirop d'agave sirop d'érable Extrait de malt Pâte d'amandes	Chocolat au lait Édulcorants sans glucides (acésulfame, aspartame, cyclamate, saccharine) <b>Rarement</b> Cacao
Épices	Toutes les herbes fraîches Bouillon de légumes, Morga	Herbamare, A. Vogel Cenovis en pâte et liquide
Boissons	Eau Thé (plantes, lapacho, maté, etc.)	Eau minérale Jus de légumes
Biberons	Bisoya, Bimbosan	Aptamil Soja, Milupa
Bouillies	Soja complet, Morga Bouillie de millet bio, Holle Bouillie d'avoine bio, Holle	Bouillie de riz bio, Morga Bouillie d'épeautre bio, Holle Semoule bio pour bébés, Holle

#### Peut contenir des traces de blé / Peut contenir du blé

Cette mention apparaît généralement lorsque le fabricant ne peut exclure la présence, dans les des résidus d'autres produits contenant du blé restent dans les installations de production malgré le nettoyage et se mélangent ainsi à d'autres produits. Je pars du principe que le blé n'est pas prévu dans la recette , c'est pourquoi je considère que ces produits sont sans blé.

## **Vous devriez en manger le moins possible, voire pas du tout**

Lait/produits laitiers	Le birchermüesli contient du blé	
Fruits	Pas de tartes aux fruits, tartelettes aux fraises, coulants aux fruits, pâtisseries	
Pains / pâtisseries	Le pain acheté portant la mention « épeautre » contient généralement, outre de l'épeautre, du blé provenant d'une contamination dans la boulangerie. Pas de sandwichs tout prêts, pas de tartines garnies.	
Céréales	Tiges de céréales, mélanges de muesli	
Épices	De nombreuses épices prêtes à l'emploi (y compris le bouillon) peuvent contenir du blé.	
Soupes / sauces	De nombreux concentrés pour soupes et sauces ainsi que les bouillons contiennent du blé comme agent de remplissage et liant	
Viande et charcuterie	Viande de porc, charcuterie à base de viande de porc, jambon, lard, salami Pas de bâtonnets de poisson, la chapelure contient du blé Pas de poisson ni de viande dans la pâte, pas de poisson surgelé avec sauce	
Boissons	Rarement : Café Thé noir Boissons light	À éviter complètement : Ovo et beaucoup d'autres boissons chocolatées Bière blanche Whisky