



## Test 21 jours Sans Gluten

### ALIMENTS AUTORISES

Voici une liste des aliments autorisés pour suivre le **test de 21 jours sans gluten**. **Aucun écart n'est autorisé pendant les 21 jours** car si vous êtes intolérant·e au gluten alors le moindre écart refera flamber les conséquences de l'intolérance.

Cette liste n'est pas exhaustive et vous devez faire attention à savoir bien contrôler les étiquettes de certains des aliments suivants avant de les consommer.

En cas de doute, ne consommez pas des aliments s'il y a un quelconque risque qu'il contienne du gluten.

**De nombreux aliments sains et délicieux sont naturellement sans gluten :**

- Les haricots, les graines, les noix dans leur forme naturelle non transformée
- Oeufs frais
- Les viandes fraîches, les poissons et la volaille (non panés)
- Fruits et légumes
- La plupart des produits laitiers

**Il est important de s'assurer qu'ils ne sont pas traités ou mélangés avec des céréales contenant du gluten, ni additifs ni conservateurs.**

**Beaucoup de grains et féculents peuvent faire partie d'une alimentation sans gluten :**

- Sarrasin
- Le maïs et la farine de maïs
- Lin
- Farines sans gluten (riz, soja, maïs, pomme de terre, haricot)
- Semoule de maïs
- Millet
- Quinoa
- Riz
- Tapioca

# ALIMENTS AUTORISE

## Céréales, Graines

Tubercules Maïs, riz, riz sauvage, riz gluant, soja, sarrasin\*, manioc (tapioca), millet, sésame, quinoa, châtaignes, sorgho, arrow-root, igname et leurs dérivés sous forme de farine, fécule, crème, grains, galettes, pop corn, polenta, semoule, flocons et amidon ; Fécule de pomme de terre; Produits diététiques de substitution.

\* non contaminé

## Produits laitiers

Lait frais, lait frais pasteurisé, stérilisé UHT, concentré, lait en poudre (entier, demi-écrémé, écrémé) yaourts, fromages blancs, petits suisses nature, Fromages (cuits, fermentés, à pâte molle, à pâte pressée).

**Viandes et volailles** Fraîches, nature, surgelées, conserves, abats nature, Steaks hachés 'pur bœuf' Confits, foie gras au naturel.

**Charcuterie / Traiteur** Jambon blanc, cru, bacon, épaule cuite. Jambonneau non pané, poitrine salée, fumée ou non, chair à saucisse nature, mortadelle, fromage de tête, museau de porc, lard, boudin noir ; Saucisses AOC : Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard, Saucissons, Andouille, andouillette, rillettes, tripes

**Produits de la mer** Poissons frais, salés, fumés, surgelés, crus, en conserve au naturel, à l'huile, au vin blanc ; Crustacés et mollusques frais surgelés ou au naturel, œufs de poissons.

**Œufs** Tous.

**Matières grasses** Beurres doux et demi-sel ; Crème fraîche, 'Végétaline®', huiles, saindoux, graisse d'oie, suif.

**Légumes** Frais, secs, surgelés au naturel, conserves au naturel, Pommes de terre fraîches, sous vide, en flocons ; Patate douce, igname.

**Fruits** Frais, surgelés au naturel, secs, au sirop, en conserve, au naturel, en compote, confits en vrac, en extraits ou essences, figues séchées au soleil, Compotes, confitures et gelées, Marrons, châtaignes, oléagineux (noix, noisettes, amandes...) Pâtes de fruits « maison ».

**Sucres / Produits sucrés** Sucre de betterave, de canne, fructose, Miel, caramel liquide, gelée, Confiture pur fruit pur sucre, crème de marrons pur fruit pur sucre.

**Desserts** Mousse au chocolat, pur cacao, Crème caramel ou crème aux oeufs « maison », sorbets, Crème à base de fleur de maïs, de riz, de fécule, de gélatine.

**Amuse-gueule** Fruits oléagineux non grillés à sec (noix de cajou, noisettes, amandes, noix, cacahuètes ...), olives.

**Boissons** Café nature, chicorée, café lyophilisé, thés, jus de fruits, sodas, (Tous les apéritifs et digestifs y compris whisky, vodka et gin, Vins).

**Condiments** Fines herbes, épices pures, Poivre en grains, sel, cornichons.

**Divers** Levure de boulanger sèche ou fraîche, glutamate.