

Après vérification biologique, pensez à prendre de la **vitamine D3**, peu présente dans les aliments et essentielle pour le microbiote, l'intestin, le cerveau...

FICHE L'ALIMENTATION SANS GLUTEN

L'exclusion totale du gluten est nécessaire en cas de maladie cœliaque. Pour maintenir ce type d'alimentation au long cours, rendez-la savoureuse tout en protégeant votre santé.

Méfiez-vous des produits industriels sans gluten, trop riches en sucres, en gras, en additifs... et néfastes pour le microbiote.
Privilégiez le fait-maison!

JE RETIRE LE GLUTEN, PROTÉINE PRÉSENTE DANS DE NOMBREUSES CÉRÉALES

Blé : pain, pain azyme, pain de mie, pain grillé, biscottes, pâtes, farine, flocons, féculé de blé, semoule, couscous, chapelure, son, pizza, quiches, bouchées à la reine, pâte en croûte, friand, gâteaux salés et sucrés, galettes et crêpes, viennoiseries, biscuits, pâtisseries, céréales du petit déjeuner, barres...

Ancêtres du blé (kamut, épeautre, petit épeautre) : mêmes produits que le blé

Orge : farine, malt, flocons, orge perlé et mondé

Seigle : farine, pain, pain d'épices

Avoine non étiquetée « sans gluten »

J'ÉVITE LES ALIMENTS CONTENANT DU GLUTEN CACHÉ

Fromages allégés et fromages à tartiner (avec de l'amidon), **Bergues et sablés de Wissant** (fromages lavés à la bière)

Desserts lactés avec céréales

Aliments panés, quenelles, saucisses, hot-dog, seitan

Sauce soja, marinades, levure de bière

Cornets de glace, hosties

Bière, cafés et thés aromatisés

Bouillons, soupes

JE LIS LES ÉTIQUETTES POUR REPÉRER LA PRÉSENCE CACHÉE DE GLUTEN

Amidon de blé, d'orge, de seigle

Matières amylacées

Blé ou froment, épeautre, kamut, petit épeautre

Orge, orge malté, seigle

Triticale (hybride entre le blé et le seigle)

Gruau (à base de grains de céréales dégermés)

Féculé de blé, féculé en général

Malt, gélifiants en général

Liant protéinique, acides aminés végétaux

Protéines végétales, polypeptides

Assaisonnement en général

JE ME MÉFIE DES PLATS TOUT PRÊTS (SURGELÉS, EN CONSERVE, TRAITEUR) ET CONTRÔLE LEUR COMPOSITION

Pommes de terre cuisinées : pommes dauphine, pommes noisette, frites surgelées, chips, gratin, ragoût, purée, galettes

Crêpes de riz, millet, sarrasin

Céréales du petit déjeuner : riz soufflé, pétales de maïs

Légumes verts cuisinés, soupes

Margarines allégées ou non

Sauces, moutarde, vinaigrette allégée

Laits aromatisés, yaourts aux fruits, yaourts de soja, desserts lactés, flans, crèmes dessert

Levure chimique

Viandes et poissons cuisinés, charcuterie, boudins, tarama, œufs en gelée, surimi

Fruits confits, secs en vrac

Pâte à tartiner, pâte d'amande, crème de marrons

Bonbons, dragées, nougats, chewing-gum, pâte de fruits, sucre glace, sucre vanillé, chocolat

J'INVITE LES ALIMENTS SANS GLUTEN EN FAVORISANT LES PLUS INTÉRESSANTS POUR MA SANTÉ, TOUT EN LIMITANT LES MOINS INTÉRESSANTS

Tous les légumes et fruits frais, congelés ou en conserve non cuisinés

Oléagineux : noix, noisettes...

Huiles, beurre, crème fraîche

Miel, cacao, sucre

Riz, sarrasin ou blé noir, millet, manioc, fonio, quinoa, châtaigne, maïs, soja, avoine, arrow-root, pommes de terre, igname, patate douce, topinambour

Poissons et fruits de mer frais, ou surgelés et en conserve au naturel

Œufs et viandes fraîches, surgelées ou en conserve au naturel

Fromages à pâte molle, pâte cuite, fermentés, yaourts nature, lait (si toléré et à éviter au début du régime car intolérance fréquente)

Épices et herbes aromatiques

Thé, chicorée, café, jus de fruits

Complétez avec la fiche « L'alimentation du microbiote » (p. 36) à adapter au régime sans gluten. Favorisez le végétal et le bio pour votre microbiote.

Réalisée par : *Le Dr Martine COTINAT Gastroentérologue*

Extrait du Livre : « Le Guide Terre Vivante de La Santé du Ventre »

Téléchargeable sur IVABIEN.fr

