

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](http://IVABIEN.fr)

