

CHECKLIST IMPRIMABLE

Mes repères pour choisir des aliments sans gluten

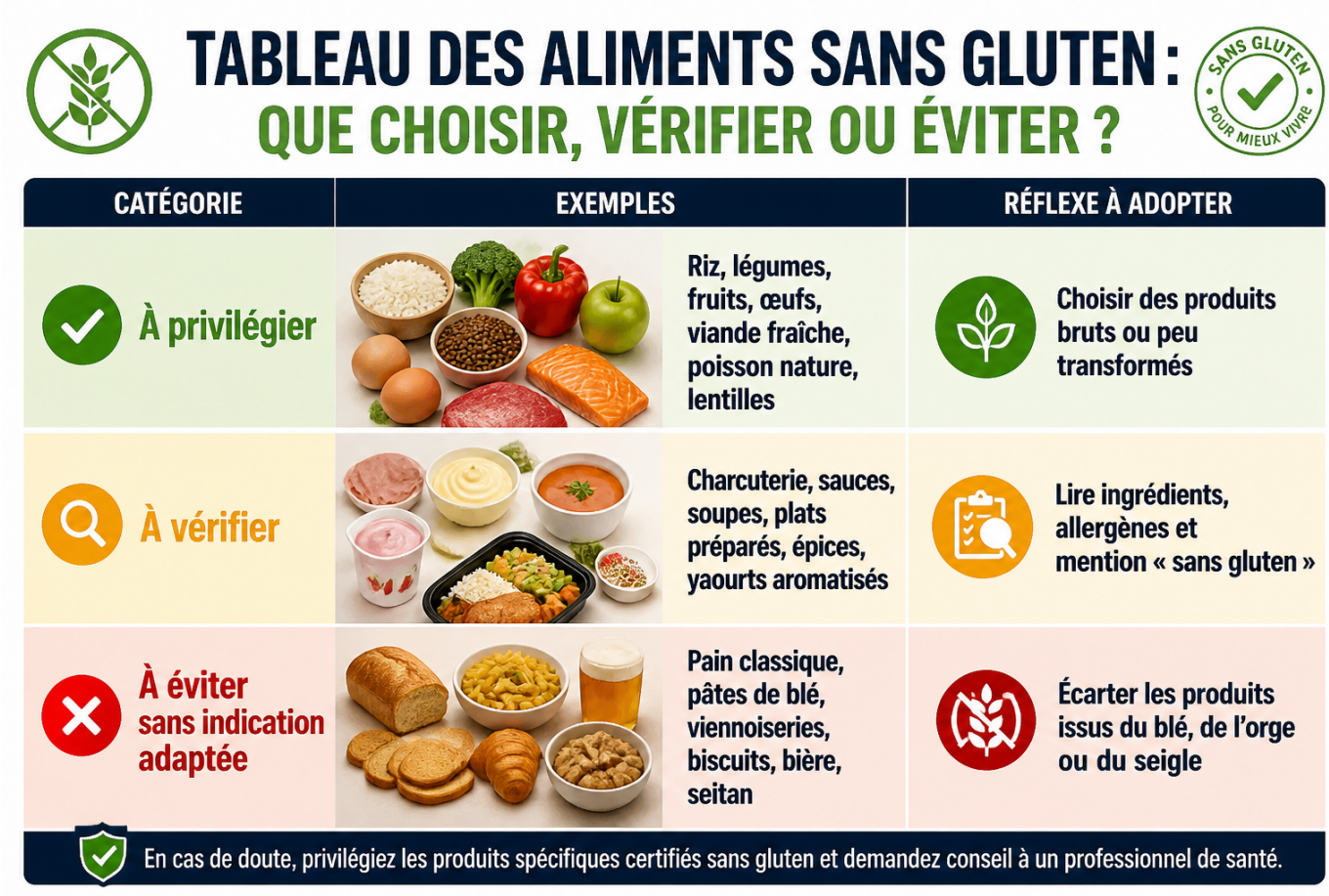
Une fiche pratique pour composer vos repas, remplir votre panier et repérer les produits qui demandent une vérification. À cocher avant l’achat ou la préparation.

Au sommaire

1. 1. Construire une base de repas naturellement sans gluten
2. 2. Le réflexe « nature ou à vérifier »
3. 3. Lire l'étiquette d'un produit transformé
4. 4. Préparer un repas sans gluten en 4 gestes
5. 5. Mémo avant de passer à table

1. Construire une base de repas naturellement sans gluten

- [ ] **Choisir un féculent simple : riz, maïs, pommes de terre, patate douce, manioc, igname ou panais.**
  Privilégier les versions nature plutôt que les préparations assaisonnées.
- [ ] **Ajouter des légumes et des fruits frais, surgelés nature ou simplement cuits.**
- [ ] **Prévoir une source de protéines : œufs, légumineuses, viande, volaille, poisson ou fruits de mer non transformés.**
- [ ] **Compléter si souhaité avec un produit laitier simple : lait, beurre, yaourt nature ou fromage simple.**
- [ ] **Utiliser des herbes fraîches et des ingrédients bruts pour assaisonner.**



INFOGRAPHIE *Tableau des aliments sans gluten à privilégier, vérifier ou éviter*

2. Le réflexe « nature ou à vérifier »

Choix généralement simples	Versions à contrôler
Riz nature	Riz aromatisé, galettes, mélanges pour risotto, plats cuisinés
Maïs, polenta, semoule ou farine de maïs	Corn flakes, chips aromatisées, préparations pour gâteaux, mélanges apéritifs
Pommes de terre vapeur, rôties ou en purée maison	Frites industrielles, croquettes, purées en flocons, produits surgelés préparés
Lentilles, pois chiches, haricots secs ou en conserve simple	Préparations assaisonnées et farines nécessitant une indication adaptée
Viande, volaille ou poisson brut	Panures, boulettes, marinades, charcuteries, sauces et produits préparés

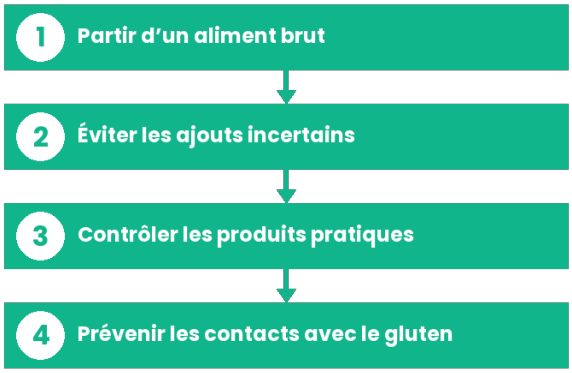
3. Lire l'étiquette d'un produit transformé

- [ ] **Repérer le blé et ses formes : blé tendre, blé dur, épeautre, kamut et semoule.**
- [ ] **Écarter l'orge, le malt d'orge, le seigle et le triticale.**
- [ ] **Éviter le seitan.**
  Il est fabriqué à partir de gluten de blé.
- [ ] **Vérifier les ingrédients avant d'acheter une sauce, une soupe, une charcuterie ou un plat préparé.**
- [ ] **Contrôler aussi les sauces soja, les mélanges d'épices, le sucre glace et les produits en vrac.**
- [ ] **Chercher la mention « sans gluten » lorsque le niveau de sécurité requis l'impose.**
  En Europe, elle correspond à moins de 20 mg de gluten par kg de produit fini.



INFOGRAPHIE *Repérer d'un coup d'œil les aliments à choisir, vérifier ou éviter selon leur transformation.*

4. Préparer un repas sans gluten en 4 gestes



1 **Partir d'un aliment brut**
Choisissez un féculent naturellement sans gluten, des légumes et une protéine non transformée.

2 **Éviter les ajouts incertains**
Remplacez les produits panés, marinés ou en sauce par une cuisson maison simple.

3 **Contrôler les produits pratiques**
Pour les conserves, surgelés, assaisonnements et aides culinaires, lisez systématiquement l'étiquette.

4 **Prévenir les contacts avec le gluten**
Utilisez une poêle et des ustensiles propres, sans miettes de pain ni résidus de farine.

! **« Sans blé » ne veut pas dire « sans gluten »**
Un produit peut ne pas contenir de blé tout en contenant de l'orge, du seigle ou une autre céréale concernée. Vérifiez toujours la liste complète des ingrédients.

5. Mémo avant de passer à table

Les aliments les plus faciles à identifier sont les aliments bruts et peu transformés.

En cas de maladie cœliaque, le régime sans gluten doit être suivi strictement avec l'accompagnement d'un professionnel de santé.

Le risque vient souvent des ingrédients ajoutés, des panures, des sauces et des préparations industrielles.

Cette fiche ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé, notamment en cas de maladie cœliaque.