

Aliments interdits	Remplacement possible par...	Où les trouver ?	Appréciation
- Lait - Yaourts - crème fraîche - Fromages	- lait de soja, d'amande, de riz... - « yaourts » au soja - lait de coco - « fromages » de soja, tofu...	- mag bio ou rayon bio - rayon yaourts - quasi partout + épicerie exotiques - mag bio, épicerie asiatiques	Le lait de coco et le tofu soyeux remplacent la crème fraîche. Les « fromages » au soja des mag bio type Sojami ressemblent aux fromages frais type Boursin: aux algues, aux olives, au basilic, au poivre...
- gruyère rapé	- poudres d'amande ou de noisette (pour gratiner), tofu (pour « l'intérieur » du gratin)	- moins chers en épicerie orientale et asiatiques	Utilisées également pour paner les escalopes par exemple
- chapelure, panure	- poudre d'amandes, poudre de noisette, pistaches concassées, - farine de souchet	- partout - en mag bio	- poudre d'oléagineux moins chère et en gros conditionnement en épicerie orientale et hallal. - pour faire « tenir » les filets de poisson friables.
- beurre	- St Hubert bio (sans lait ni babeurre), - margarine « Bonneterre » - huile de coco bio (solide à froid)	- rayon margarines - mag bio	- les trois sont très bons à tartiner, seule l'huile de coco peut aussi se cuire. Vérifiez les étiquettes : <b>pas de graisse hydrogénée</b> même partiellement.
Toutes les céréales contenant du gluten : - farine de blé :	- féculé de PdT, farine de riz, de pois chiche, de manioc, de sarrasin (ou blé noir)...	-Épicerie asiatiques (farine de riz, de manioc), épicerie orientale (farine de pois chiche), supermarché (farine de sarrasin)	-Pour faire du pain ou des pâtisseries : les farines sans gluten lèvent moins bien
- semoule	- semoules d'autres céréales	- en mag bio	- semoules de toutes sortes et mélanges sympas
- couscous	- couscous de mil (millet) ou de manioc - couscous maïs/riz	- épicerie exotiques - mag bio	- faut juste s'habituer ! Hi ! Hi ! - attention au maïs même bio (céréale mutée)
- blé (Ebly), boulghour...	- sarrasin, quinoa, lentilles, fèves, pois chiches, haricots du cap, riz, légumineuses	- mag bio (quinoa, sarrasin), épicerie orientale (fèves, pois), épicerie exotiques (différentes variétés de riz)	- gros conditionnements, variétés à découvrir et prix intéressants dans les épicerie orientale et asiatiques
- céréales du petit déj'	- céréales soufflées sans gluten des mag bio, riz soufflé, quinoa soufflé. - flocons de sarrasin, riz... ..	- mag bio. - mag bio	- vérifier la composition des riz soufflés types « Kellogg's ». s'il n'y a pas de blé, c'est ok - également pour épaissir les soupes

Aliments interdits	Remplacement possible par...	Où les trouver ?	Appréciation
- pain - biscottes	- pain sans gluten aux graines - biscottes sans gluten, « pain des fleurs » - tartines craquantes bio multi-céréales	- Mag bio - mag bio - rayon « bio » des supermarchés	- celui aux graines est très bon. Prendre le « tranché » et le passer au grille-pain. - biscottes sans gluten très friables et goût pas top. - « pain des fleurs » excellent, différents parfums. - marque « Cereal bio », comparable à « pain des fleurs ».
- pâtes	- pâtes sans gluten, pâtes de riz, pâtes de soja, pâtes de sarrasin (japonais)	- mag bio, épiceries asiatiques	- toutes sortes de pâtes de riz, de soja et de sarrasin en épiceries asiatiques (vérifier quand-même s'il n'y a pas de blé)
- crêpes - gâteaux	- galettes de sarrasin (ou blé noir) - gâteaux sans farine, type congolais, macarons (vérifier), petits fours chocolat	- partout mais vérifier les ingrédients	- juste du sarrasin et de l'eau, c'est ok - la farine est remplacée par la noix de coco râpée, les amandes en poudre, la fécule de PdT
Huiles : pas d'huiles raffinées qui sont chauffées et deviennent inflammatoires	Huile de coco bio (tartines et cuisson) Huile de colza, noix, lin (salades) Huile d'olive (salades et cuisson)	- mag bio - mag bio - partout	Seule l'huile d'olive peut être achetée partout car elle est extraite à froid. Pour les autres, bio obligatoire (une huile hydrogénée ou extraite à chaud devient « trans » donc inflammatoire)
Boissons à base de céréales : - Bière - whisky, vodka, alcools de grains	- bière sans gluten, cidre - alcools de fruits (cognas, armagnac, eau de vie de fruit)	-mag bio pour la bière sans gluten	- de toutes façons, avec ce qu'on a... On n'est pas tenté ! Hi ! Hi ! - pour aromatiser un dessert par exemple.
Levure (Attention ! Gluten dans la levure chimique)	- bicarbonate + filet de jus de citron	Le moins cher en pharmacie. Si ! Si !	Demander Gifrer ou Cooper en vrac. Une cuil à café dans une préparation pour un pain ou un gâteau