

B-Carbure
Bien manger, bien bouger.

Fiches individuelles des allergies courantes



- Aliments permis
- Aliments à éviter
- Vérification d'étiquette (mots clefs)
- Liste des produits à risque
- Substituts pour recette

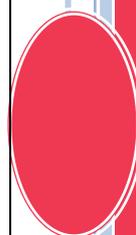
Allergie aux arachides

- La plupart des gens allergiques aux arachides n'ont pas de symptôme d'intolérance aux autres légumineuses ; soja, lentilles, pois
- Il serait sage d'éviter les noix.



Liste des aliments

Groupe d'aliments	Permis	À éviter
Produits laitiers	Lait, crème, crème sure Yogourt, crème glacée sans traces de noix Fromage et trempette sans traces de noix	Certaines variétés de... Crèmes glacées, fromage en tranches, tartinades et trempette au fromage
Viande et substituts	Viande, volaille fraîche ou congelée Poissons frais, congelés ou en conserve dans l'eau, un bouillon ou de l'huile (autre que arachide) Œufs Toutes légumineuses (sauf arachide) Tofu Noix de coco	Toutes les viandes et substituts préparés dans une huile d'arachide ou non déterminés Plat chinois et thaïlandais Chili du commerce Beurre d'arachide
Légumes et fruits	Tous	Légumes ou fruits (frais, conserve) préparés dans une huile d'arachide ou non déterminés
Produits céréaliers	Produits sans traces d'arachides ni d'huile d'arachide Céréales simples sans noix Gruau d'avoine nature Maïs soufflé (non cuit dans l'huile d'arachide) Pâtes alimentaires	
Noix et graines	À éviter	Tous
Matières grasses	Huile de noix et de graines pure	Huile d'arachide



Épices, fines herbes	Toutes (pures)	Ail et tomates séchées marinés dans une huile non déterminée
Sucre et confiseries	Sucre simple Miel Sirop d'érable Sirop de maïs Mélasse Chocolat pur à cuire Cacao Confitures et gelées	Chocolat, biscuits et bonbons (à moins d'une exemption claire sur l'emballage) Pâte d'amande

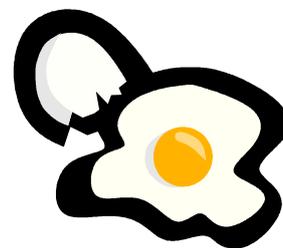
VÉRIFICATION ÉTIQUETTE- **MOTS CLÉS**

- Protéine d'arachides
- Protéine hydrolysée d'arachides
- Huile d'arachide
- Beurre d'arachide
- Farine d'arachide
- Noix mélangées
- Noix de mandelona
- Noix artificielle

Les produits les plus à risque ou ceux que l'on devrait vérifier d'avantage :

- Bonbons
- Tablettes de chocolat
- Desserts du commerce
- Desserts congelés
- Huile végétale d'origine inconnue

Allergie aux oeufs



- Relation immunologique croisée entre les œufs de poules et celui des autres espèces. Impossible de séparer le jaune du blanc (allergène) à 100%.
- Il n'est pas nécessaire d'éliminer le poulet du régime des personnes allergiques aux oeufs

Liste des aliments

Groupe d'aliments	Permis	À éviter
Produits laitiers	Lait, crème, yogourt Crème glacée et yogourt glacé sans œuf Fromage	Lait de poule Flan, crème dessert Pouding du restaurant Dessert congelé préparé avec œufs
Viande et substituts	Toutes les viandes, volailles, poissons frais, congelés ou en conserve (sans œufs) Toutes légumineuses Substituts d'œuf <i>Egg replacer</i> Beurre d'arachide *Après 3 ans	Œufs (blanc et jaune) crus et cuits, même en traces Préparation de viandes, volaille et poissons contenant des œufs (ex. panure) Saucisses, pain de viande et croquettes préparés avec œufs Viandes transformées (ex. saucissons de bologne) Quiche, soufflé Rouleaux impériaux Ragoût en conserve
Légumes et fruits	Tous	Certains desserts aux fruits ou mélanges de légumes du commerce pour bébés Salade contenant des œufs ou vinaigrette crémeuse
Produits céréaliers	Pain blanc, brun, muffin anglais, pita, etc. Croissants Biscuits soda, biscottes, craquelins	Beaucoup de pâtisserie badigeonnée d'œuf (danoise, brioches) Beignes, tartes, gâteaux, muffins

	<p>Gruau simple</p> <p>Pâtes alimentaires régulières</p> <p>Riz blanc, riz brun</p> <p>Préparation à gâteaux, crêpes ou muffin sans œufs</p> <p>Pâtes alimentaires</p>	<p>du commerce</p> <p>Glaçage</p> <p>Gruau instantané</p> <p>Nouilles aux œufs</p> <p>Préparation à gâteau contenant des œufs</p> <p>Meringue</p> <p>Gaufres, crêpes, pain doré</p> <p>Bretzel, cornets</p>
Matières grasses	<p>Margarine, beurre, crème</p> <p>Huile végétale pure</p> <p>Sauces sans œuf</p> <p>Vinaigrette sans œuf</p>	<p>Huile d'arachide</p> <p>Mayonnaise</p> <p>Sauce à salade</p> <p>Sauce tartare, hollandaise, béarnaise, crémeuse</p>

VÉRIFICATION ÉTIQUETTE- **MOTS CLÉS**

- Albumen
- Albumine
- Blanc d'œuf
- Conalbumine (ovotransferrin)
- Globuline
- Jaune d'œuf
- Lécithine d'œuf
- Lécithine animale
- Livétine
- Lysozyme
- Œufs
- Œufs congelés
- Œufs pasteurisés
- Œufs d'autres espèces
- Ovalbumine
- Ovoglobuline
- Ovomacroglobuline
- Ovomucine
- Ovomucoïde
- Ovovitelline
- Poudre d'œuf blanc ou jaune
- Poudre d'albumine
- Protéine d'œuf
- Protéine d'ovolactohydrolysée
- Vitelline

Les produits les plus à risque ou ceux que l'on devrait vérifier d'avantage :

Aliments panés

Bonbons

Crème glacé

Mélange à dessert du commerce

*Instant

Levure chimique

Sauce béarnaise, hollandaise, Newburg

Soufflé

Soupe WonTon

Mayonnaise

Nouilles aux oeufs

Omelettes

Pains et brioches

Salade César

Vinaigrettes

Meringue

Quiche



Substituer l'œuf dans une recette par :

- ✓ 5mL de poudre à pâte + 25 mL eau + 25 mL d'huile
- ou
- ✓ 5mL de poudre à pâte + 15 mL eau+ 15 mL vinaigre
- ou
- ✓ ½ banane réduite en purée (gâteaux)

ALLERGIE AU SOYA



- Le soya est une légumineuse comme l'arachide, les lentilles, les pois secs, la réglisse et le caroube.
- La plupart des gens allergiques au soya ne sont pas nécessairement allergiques à ces autres légumineuses.

Liste des aliments

Groupe d'aliments	Permis	À éviter
Produits laitiers	Tous Nourrissons ; préparation spéciale	Substituts de fromage Crème glacée, desserts congelés, mélange à dessert Substituts de lait et de crème Boisson au soya Nourrissons ; préparation commerciale
Viande et substituts	Viande, volaille fraîche ou congelée Poissons frais, congelés ou en conserve dans l'eau Œufs Toutes les légumineuses sauf le soya et le tofu	Viandes, volailles, poissons et œufs préparés avec soya Viandes transformées contenant du soya ; viandes froides, repas congelés, hamburgers du commerce, pâtés à la viande, saucissons, poissons en conserve dans l'huile, Tofu, Allongeurs de viande, Substitut végétal de viande
Légumes et fruits	Tous	Germes de soya, fèves germées Salade contenant des fèves germées des parcelles de bacon artificiel ou une vinaigrette à base de soya. Frites congelées Légumes huilés et polis Produits du commerce à base de fruits

Produits céréaliers	Céréales, pains et produits de boulangerie sans lécithine ni huile de soja	Pain du commerce et produits de boulangerie contenant du soja Farine de soja Préparation à gâteaux
Noix et graines	Toutes les noix et graines simples, emballées (pas de mélange) Toutes les huiles de noix et de graine pure (ex. beurre d'amande, arachide et beurre d'arachide *après 3 ans) Noix de coco	Graines de soja Mélanges de noix contenant du soja Toutes les huiles et noix de source inconnue
Matières grasses	Huile pure de source connue (sauf soya) Huile d'arachide Beurre, crème Gras animal	La plupart des margarines ; lécithine Huile de soja Huile végétale (source non déterminée)
Épices, fines herbes	Toutes (sans addition d'huile)	Assaisonnements prêts Sauce contenant du soja ; worcestershire, barbecue, soja, orientale Bacon bites
Sucre et confiseries	Sucre simple Miel, sirop de maïs *après 12 mois Mélasse, Chocolat pur à cuire, Cacao Confitures et gelées	Chocolat ; barres, biscuits, bonbons, glaçage à gâteau
Divers	Relish, moutard, ketchup, vinaigre, cornichons	Soupes déshydratées Boissons au chocolat Boissons au lait malté

VÉRIFICATION ÉTIQUETTE- MOTS CLÉS

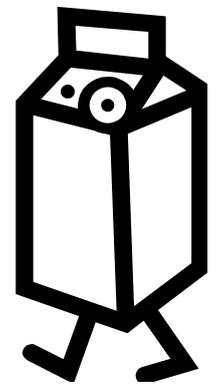
Agents épaississants	Protéine végétale	Lécithine
Lécithine végétale	texturée (PVT)	Lécithine de soja
Albumine de soja	Fécule végétale	Sauce soja
Miso	Fève germée (non	Shortening d'huile
Émulsifiants (non précisé)	précisée)	végétale
	Gomme arabique	Shoyu
Protéine de soja	Gomme de Guar	Sobee
Farine de soja	Gomme végétale	Soja
Protéine végétale	Huile de soja	Stabilisant (non precise)
Protéine végétale	Huile végétale	Tamari
hydrolysée (PVH)	Isolat de protéine de soja	Tempeh
	Lait de soja	Tofu

Les produits les plus à risque ou ceux que l'on devrait vérifier d'avantage :

Biscuits, craquelins, croustilles	Chocolat
Pain	Crème glacée
Pâtes alimentaires	Mélange à dessert (gâteaux, muffins)
Colorant alimentaire	Dessert congelé (gaufres, crêpes)
Bouillon de légumes	Mélange d'assaisonnements
Céréales	

Allergie au Lait

- Pour le bébé allergique ou intolérant au lait de vache, le meilleur aliment reste le lait maternel (il existe tout de même des laits spéciaux pour bébé allergique au lait de vache).
- Les personnes allergiques au lait de vache peuvent aussi avoir des réactions en consommant du lait d'autres ruminants (chèvre, brebis) car les protéines qu'on y trouve sont très semblables.



Liste des aliments

Groupe d'aliments	Permis	À éviter
Produits laitiers	Hydrolysats poussés de caséine : <ul style="list-style-type: none"> • Pregestimil • Nutramigen 1 LGG • Nutramigène 2 LGG • Allernova • Nutriben APLV Hydrolysats de protéines de riz <ul style="list-style-type: none"> • Modilac expert riz 1 et 2 Hydrolysats de protéines de lactosérum <ul style="list-style-type: none"> • Galliagène • Peptijunior Mélanges d'acides aminés <ul style="list-style-type: none"> • Néocate • Nutramigène AA Néocate Advance : formule à partir d'1 an La prescription du substitut de lait doit être faite par le médecin	Laits pour nourrissons 1er âge Laits de suite 2e âge Laits HA hypoallergéniques Lait de vache sous toutes ses formes Tous les desserts à base de lait ou fromage : flan, crème, glace, Yaourt, petit suisse, fromage blanc Tous les fromages Lait de chèvre, brebis, jument (risque fort d'allergies croisées) Baveurre Crème sure Fromage, fromage en grains Ghee, ghi et gras de beurre Kéfir (boisson lactée) Koumis, koumys (boisson de lait fermenté) Yogourt
Viande et substituts	Agneau, lapin, porc, volaille, bœuf, veau	
Produits céréaliers	Pain ordinaire : baguette, ... <ul style="list-style-type: none"> • Farine infantile sans lait 	Farines lactées biscuitées



Matières grasses	Huiles d'olive, tournesol, maïs Margarine sans lait pur végétal	La crème Le beurre dans certains cas Sauces béchamel
Sucre et confiseries	Chocolat noir à croquer ou à cuire Bonbons acidulés	Pâtisseries du commerce Brioches, pain au lait, pain au chocolat Biscuits contenant du lait Chocolat au lait et blanc, caramel Entremets, glaces Poudres chocolatées

VÉRIFICATION ÉTIQUETTE- MOTS CLÉS

Lait	Beta-lactoglobuline et lactoglobuline	Lactoferrine Lactosérum
Protéines de lait		
Protéines de lactosérum		
Lactalbumine de lait	Caséinate Caséine,	Substances laitières modifiées
Lactose	caséine-présure	

Les produits les plus à risque ou ceux que l'on devrait vérifier d'avantage

Certaines biscottes et miettes de pain	Farine à teneur élevée en protéines	Succédanés de matières grasses
Les mayonnaises du commerce	Mélanges pour boissons maltées	Trempettes et sauces à salade
Les margarines	Pâtés et saucisses	Sauces, potages, mélanges à soupe industriels
Aliments enrobés de pâte/frits	Plats, aliments préparés congelés	
Barres de chocolat	Pommes de terre (instantanées, en purée)	
Purée du commerce		



Substituer le lait dans une recette par :

lait d'avoine : fortifiant et nutritif.

lait de quinoa : riche en protéines et minéraux (aliment de choix pour les femmes enceintes ou allaitantes).

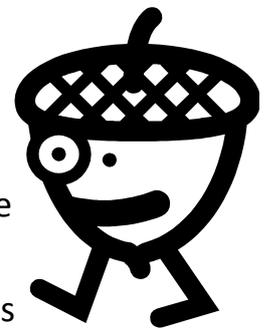
lait de riz : au goût discret, très riche en sucres lents.

lait de soja : riche en protéines, est idéal pour cuisiner et remplacer le lait de vache. Les yaourts ou crèmes dessert au soja peuvent substituer les desserts lactés. Il en existe aux parfums variés, pour ceux qui n'aiment pas le goût particulier du soja. Le problème du soja est qu'il peut induire une baisse de lactation chez certaines femmes, car il contient des œstrogènes. À cause de ceux-ci, il est déconseillé pour l'enfant. Le soja est à proscrire en cas d'allergie croisée au lait de vache.

lait d'amande : riche en calcium et bonnes graisses pour l'organisme.

Allergie aux noix

- Les personnes allergiques aux noix peuvent être allergiques à un seul type de noix ou à plus. Même si les arachides appartiennent à la famille des légumineuses et ne sont donc pas des noix, certaines personnes allergiques aux noix réagissent aussi aux arachides.



Liste des aliments

Groupe d'aliments	Permis	À éviter
Produits laitiers	Tous les aliments et produits qui contiennent des noix, des dérivés et traces de noix	
Viande et substituts		
Fruits et légumes		
Produits céréaliers		
Noix et graines		
Matières grasses		Huiles de noix
Épices, fines herbes	Tous les aliments et produits qui contiennent des noix, des dérivés et traces de noix	
Sucre et confiseries		
Divers		

VÉRIFICATION ÉTIQUETTE- MOTS CLÉS

Avelines (noisettes)
Cerneaux

Noix d'anacarde
Noix du Queensland

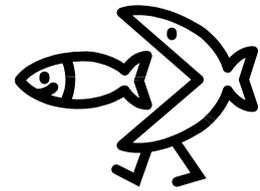
(noix macadamia)
Pignon

Les produits les plus à risque ou ceux que l'on devrait vérifier d'avantage :

Beurre de noix,
ex.d'amandes,de noix de
cajou
Huiles de noix
Nougat (pâte de sucre
contenant des noix),
Nutella
Plats comme le poulet aux
amandes, le pad
thaï, le satay, le chili et la
truite amandine

Plats végétariens
Pralines
Tartinades ex. pâte
d'amandes, au fromage,
noix et chocolat
Agents aromatisants et
extraits naturels,
Cafés aromatisés
Desserts congelés
Grignotines, p. ex.,
mélanges montagnards

Liqueurs, p. ex.,
Amaretto, Frangelico
Mélanges à pâtisserie,
céréales, craquelins
et muesli
Produits de boulangerie
Sauces barbecue et pesto
Sauce à salade et sauces



Allergie aux Produits de la mer

- Bon nombre de personnes sont allergiques qu'à un seul type de produits (ex. consomme du poisson sans risque, mais allergique aux crustacés) Consultez un allergologue avant d'introduire des aliments.
- Les personnes atteintes d'allergies sévères au poisson, aux crustacés ou aux mollusques peuvent avoir une réaction allergique sans consommer ces aliments (exposition aux vapeurs de cuisson).

Liste des aliments

Groupe d'aliments	Permis	À éviter
Produits laitiers	Éviter tous les aliments et produits qui contiennent le type de produits de la mer auquel vous êtes allergique. Ne consommez pas un aliment ou un produit dont l'étiquette comporte des mises en garde	
Viande et substituts		
Fruits et légumes		
Produits céréaliers		
Noix et graines		
Matières grasses		
Épices, fines herbes		
Sucre et confiseries		
Divers		

VÉRIFICATION ÉTIQUETTE- MOTS CLÉS

Poissons

Achigan, anchois, anguille, bassa, baudroie (crapaud de mer, lotte), brème, brochet, carpe, chevaine, cisco, doré jaune (doré, doré commun), églefin, éperlan, espadon, esturgeon, flétan, goberge, hareng, hoplostète orange, mahi-mahi, makaire, maquereau, merluce, mérrou, morue, perche, plie, poisson-chat (barbue de rivière,

poisson-chat tacheté), poisson maigre, pompano, requin, sardine, saumon, sébaste, sole, sparidé, tassergal (poisson bleu), thon (germon, bonite), tilapia, truite, turbot, vivaneau.

Crustacés

Crabe, crevettes, écrevisse, homard (langouste, langoustine, corail, tomalli).

Mollusques

Bigorneau, buccin, calmar, conque, coque, escargot, huître, moule, mye, ormeau, palourde américaine, patelle, pétoncle, pieuvre.

Autres

Caviar et roque (oeufs de poissons non fertilisés), kamaboko (simili crabe et simili homard), surimi (utilisé pour préparer du simili crabe et du simili homard), sushi et tarama (oeufs de carpe salés).

Les produits les plus à risque ou ceux que l'on devrait vérifier d'avantage :

Garnitures, ex., antipasto

Garnitures pour pizza

Gélatine, guimauve

Plats ethniques, p. ex., riz frit, paella, rouleaux
de printemps

Sauce à salade

Sauces, p. ex., marinara, nuoc-mâm, Worcestershire

Soupes et bouillons à base de produits de la mer

Sushis (rouleaux californiens)

Allergie au blé

- L'intolérance au gluten (maladie coeliaque) entraîne, suite à l'ingestion de gluten, une irritation de l'intestin grêle. Contrairement, l'allergie au blé peut déclencher une réaction anaphylactique (le système immunitaire réagit de façon anormale aux protéines présentes uniquement dans le blé).



Liste des aliments

Groupe d'aliments	Permis	À éviter
Produits laitiers	Lait, yogourt sans amidon de blé et sans céréales, crème sure, fromage, fromage à la crème, fromage fondu, poudre de lait, lait évaporé	Yogourt avec amidon, lait malté, lait au chocolat, sauce béchamel, fondue parmesan, trempette avec fromage Quelques fromages bleus, roquefort
Viande et substituts	Viandes, volailles, poissons avec marinades sans gluten ou panure sans gluten Viandes, volailles, poissons frais ou congelés ou en conserve*	Viandes, volailles, poissons marinés ou avec panure (chapelure), croquettes Pains et pâtés de viande, de volaille ou de poisson Ragoût Surimi (substitut de crabe et goberge) Oeuf bénédicte, quiche, soufflée
Légumes et fruits	Tous les légumes crus ou cuits Tous les fruits frais, en conserve, congelés, séchés, en jus	Figues et autres fruits enrobés de sucre à glacer Oignons frits et autres légumes panés, pommes de terre frites commerciales, salade César, légumes en sauce, crème de légumes, soupe aux légumes avec pâtes alimentaires Lire attentivement l'étiquette des soupes aux légumes du commerce



Produits céréaliers	Tous les aliments et produits qui ne contiennent pas de blé et des dérivés.	Pain sous toutes formes (tranché, bagel, pita, hot-dog, hamburger, kaiser, tortillas, sous-marin, etc.) Pâtes alimentaires sous toutes formes (spaghetti, macaroni, nouilles pour soupe, etc.) Céréales à déjeuner à base de céréales contenant du gluten Céréales pour bébé à base de céréales contenant du gluten Gruau Couscous, boulgour Biscottes, craquelins Biscuits secs Gaufres et crêpes Germe de blé, son de blé, son d'épeautre Chapelure, croûtons
Sucre et confiseries		Bretzel, bâtonnets de sésame, croustilles assaisonnées, sucre à glacer (si amidon de source inconnu), chocolat, gomme à mâcher (vérifier auprès des compagnies), bonbons*, guimauve, pâte d'amande
Noix et graines		Noix, graines et arachides au tamari ou rôties à sec ou assaisonnées ou grillées ou sucrées
Divers	Les desserts faits de farine de riz, de pomme de terre, de maïs, de tapioca) Desserts au lait épais avec féculé sans blé Vinaigre balsamique, vinaigre de cidre de pomme, vinaigre blanc, vinaigre de vin.	Tous les desserts faits de farine: gâteau, beigne, cornet, galette, muffin, biscuit, danoise, tarte, pâtisserie, etc. Sauce à base de farine : Sauce brune, barbecue, béchamel Sauce soya et tamari Bouillons du commerce à base de protéines végétales hydrolysées, soupe à l'orge

Matières grasses	Toutes les huiles sauf l'huile de germe de blé et les huiles mélangées	Cretons, saucisse
Épices, fines herbes	Sauce sans blé Épices pures, certifiées sans gluten	Certaines épices mélangées (cari, chili, paprika, cayenne), poivre blanc

VÉRIFICATION ÉTIQUETTE- **MOTS CLÉS**

De blé	Fécule végétale	Spelt
Atta	Fu	Semoule
Blé amidonnier	Protéines végétales	Son, farine ou germe de blé
Blé Einkorn	hydrolysées	blé
Durum	Malt	Triticale (croisement entre le blé et le seigle)
Épeautre (blé farro)	Kamut	Triticum aestivum
Semoule de blé tendre	Seitan	
Farine	Sorghum	

Les produits les plus à risque ou ceux que l'on devrait vérifier d'avantage :

Amidon (fécule de blé)	Couscous	Céréales
Chapelure (de blé)	Bulgur, boulghour	Croûtons
Assaisonnements		
Bière (de malt)	de gluten, enrichie, à pâtisserie, phosphatée, tout usage, d'épeautre, de durum, Graham)	Pâtes alimentaires
Bouillon de boeuf ou de poulet (en cubes ou en conserve)		Vermicelle
Épeautre	Pains et produits de boulangerie (pain blanc, de blé entier	Relish
Falafel	Sauces : sauce soja et tamari	Sucre glacé
Garnitures pour tartes et poudings	Simili-bacon	Bonbons ; guimauve, jubjubes, réglisse
Gluten	Succédanés de café à base de céréales (chicorée, orge)	Glaçage à gâteau
Hosties (pain eucharistique/pain de communion)		Chocolat et tablette de chocolat
Mélanges à pâtisserie, levure chimique Farine (blanche, de blé concassé,		



Substituer le blé

Il faut simplement réapprendre à cuisiner et se familiariser avec les différentes textures.

La farine de maïs : sauces, crêpes, biscuits

La farine de riz : pâte à pizza

La farine de sarrasin : pain, crêpes.

Farine de pomme de terre : pâtes (ex. gnouchies)