

Intolérants au gluten,
aux produits laitiers,

LE GUIDE

NO LACTOSE



Logo officiel des produits sans gluten
AFDIAG (Association Française des Intolérants au gluten)

Témoignages

Amélie M.

«Le choc passé de l'annonce j'étais rassurée de savoir que je pourrais remanger mes aliments préférés si je soignais mes intestins pendant quelques mois.

Pour tout dire mon métier fait que je suis au restaurant tous les midis et après une petite période d'adaptation j'ai vite pris mon rythme de croisière car en fait beaucoup de choix sont possibles. Aujourd'hui le gain santé est tel que je suis heureuse du chemin parcouru.

Les recettes proposant les solutions de remplacement pour cuisiner sont une aide précieuse. Mon alimentation est plus variée qu'auparavant et je suis en meilleure santé, what else ?»

Muriel S.



Ce guide est issu de la rencontre entre deux passionnées de nutrition qui ont décidé de s'associer pour vous offrir une aide au quotidien.

Merci à tous ceux qui ont contribué à ce livre et en espérant qu'il vous facilitera la vie.



Les intolérances au GLUTEN

- Qu'est ce que le gluten ?
- Maladie coeliaque, allergie ou intolérance ?
- Quels sont les mécanismes en jeu ?
- Savoir repérer les aliments contenant du gluten (Afdiag)
- Les nouveaux aliments à découvrir, sans gluten.
- Les levures

LES BASIQUES pour commencer...

- Où trouver ces produits ?
- Manger à l'extérieur
- Journée type et une semaine type
- La semaine des enfants
- L'équilibre nutritionnel

Et pour les autres intolérances

au LACTOSE et à la CASÉINE

- La prise en charge sécurité sociale pour les coeliaques
 - La liste de courses
 - Bibliographie
- 

Qu'est ce que le gluten ?

C'est un ensemble de protéines qui constituent le blé et d'autres céréales (orge, seigle, avoine) qui favorise la panification en lui conférant son élasticité, et son aspect aéré. En effet, le gluten emprisonne le CO₂ (gaz carbonique) de la fermentation lors de la cuisson ce qui donne le volume du pain. Pour rappel dans une céréale on a du sucre (amidon) et une partie protéique (ici le gluten).

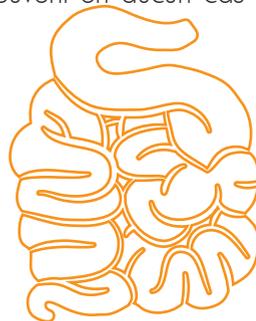
BLÉ ORGE SEIGLE AVOINE

Maladie cœliaque, allergie ou hypersensibilité ?

C'est quoi la maladie cœliaque ?

Chez certaines personnes le gluten peut être à l'origine de réactions immunitaires anormales. En effet la gliadine (fraction du gluten) attaque les parois de l'intestin qui détruisent les microvillosités de l'intestin et empêche ainsi l'absorption des nutriments causant des signes de malnutrition (fatigue, anémie, ostéoporose, troubles de la croissance, syndrome rhumatismal, douleurs abdominales...). Ces personnes ne peuvent en aucun cas manger d'aliments contenant de gluten de leur vie.

On parle de maladie auto-immune.



Les allergies mettent en jeu le système immunitaire avec fabrication IgE (immunoglobulines E) et de violentes réactions rapides comme des crises d'urticaires, des vomissements ou même des oedèmes de Quincke.

Et l'allergie au blé ?

Et la différence avec une hypersensibilité au gluten ?

Le syndrome d'hypersensibilité au gluten est plus commune et touche certaines personnes qui auraient du mal à digérer les aliments contenant du gluten.

Cette hypersensibilité ne conduit pas à l'apparition de maladies auto immunes. Le test de maladie de coeliaque est négatif. Cependant les symptômes peuvent être très invalidants : digestifs : troubles intestinaux, diarrhées/constipation ou extradiigestifs : fatigue, douleurs articulaires, maux de tête,...



Les mécanismes en jeu ?

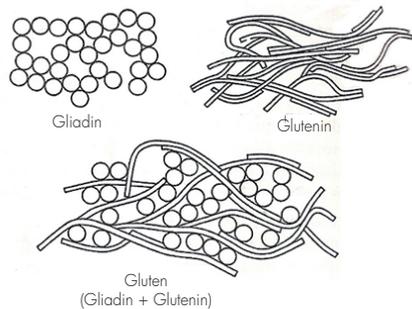
Quels sont

Le gluten se divise en deux fractions : les prolamines (gliadines pour le blé) et les glutélines (gluténines pour le blé). Les protéines de la famille des prolamines sont à la source de la maladie cœliaque, appelée également entéropathie auto-immune, et de l'intolérance très pernicieuse. Les molécules de gluténine sont polymérisées entre elles, formant un réseau tridimensionnel dans lequel s'agrègent les molécules de gliadine.

C'est grâce à elles que la mie du pain n'est pas trop compacte, par exemple. Or la nature du gluten dans les variétés modernes de blé a changé afin d'accroître la valeur boulangère de la pâte, et certaines fractions des gluténines présentent maintenant des poids moléculaires très élevés. Le blé a donc été sélectionné pour disposer de farines qui facilitent la production de pain très aéré, sans qu'on n'en contrôle sa digestibilité.

Le pétrissage crée un véritable film viscoélastique, ce qui accentuerait la difficulté des enzymes pancréatiques à scinder le gluten, obligeant la paroi intestinale à prendre un relais difficile. Le gluten provoque des problèmes digestifs s'il résiste à la digestion pancréatique et s'il parvient insuffisamment dégradé jusqu'à la cellule intestinale.

D'après Christian Rémésy, ancien directeur de recherche à l'INRA, les techniques de panification modernes ont rendu plus difficile la digestion du gluten. En effet il apparaîtrait que les blés plus anciens et non transformés comme le kamut et le petit épeautre soient mieux tolérés que les blés modernes ceux-ci seraient jusque deux fois plus riche en gluten.



www.zero-gluten.fr/le-sans-gluten

Frankenblés (blés modernes qui sont bien plus riches en gluten que les variétés ancestrales): blé ancestral 14 chr, Petit épeautre 14 chr, Kamut (blé plus récent) : 28 chr, Froment (blé moderne) : 42 chr.

L'intestin notre 2^{ème} cerveau

Il y a quelques années, les scientifiques ont découvert l'existence d'un deuxième cerveau. Notre ventre contient en effet deux cents millions de neurones qui veillent à notre digestion et échangent des informations avec notre «tête». Les chercheurs commencent à peine à décrypter cette conversation secrète. Ils se sont aperçus par exemple que notre cerveau entérique, celui du ventre, produit 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions. On savait que ce que l'on ressentait pouvait agir sur notre système digestif. On découvre que l'inverse est vrai aussi : notre deuxième cerveau joue avec nos émotions.

Dans le cas de la maladie coéliquaue, les protéines des céréales ne sont pas complètement dégradées, franchissent la paroi intestinale et se retrouvent dans le système sanguin. Ces peptides alors transformés en «peptides opioïdes» vont se comporter dans l'organisme comme certains dérivés morphiniques et se fixer sur les récepteurs biochimiques spécifiques à ces substances. En occupant et saturant ces récepteurs, les peptides provenant du gluten vont alors entraîner des dérèglements du comportement et favoriser le développement des maladies dégénératives et du système nerveux central.

Savoir repérer les aliments contenant

Dans quoi je trouve le Gluten?

On pense...

BLÉ **A**VOINE **S**EIGLE

Pas si simple car le gluten se cache dans beaucoup d'aliments
voici un extrait de la liste de l'Afdiag (Association Française des Intolérants au Gluten.)

Le tableau en entier est à télécharger sur le site de l'Afdiag

Aliments autorisés

Céréales, Graines, Tubercules	Mais, riz, riz sauvage, riz glu soja, sarrasin*, manioc (tapioca), millet, sésame, quinoa, châtaigne, sorgho, Arrow root, igname et leurs dérivés sous forme de farine, féculente, crème, grains, galettes, pop corn, polenta,
Produits laitiers	Lait frais, lait frais pasteurisé, stérilisé UHT, concentré, lait en poudre (entier, demi-écrémé, écrémé), Yaourts, fromage blanc, petits suisses nature,...
Viandes et volailles	Fraîches, natures, surgelées, en conserve, Abats nature, Steaks hachés pur bœuf, Confits, foie gras au naturel.



nt du gluten

BOKE

ORGE KAMUT EPEAUTRE

és	Aliments à vérifier	Aliments Interdits
<p>gluant, (pioca), aignes, et leurs fécule,</p> 	<p>Céréales 'petit-déjeuner' Galettes de riz, Avoines*, Biscuits apéritifs soufflés, Farine et galettes de sarrasin Papier azyme. *L'avoine est consommable par une majorité de coélique mais souvent contaminé en France.</p> 	<p>Blé (froment, épeautre, Kamut), orge, seigle (triticale), et leurs dérivés sous forme de farine, crème, chapelure, semoule, galettes, flocons, couscous et amidons ; Pâte, ravioli, gnocchi, boulghour, chapelure, pain azyme ; Pain de toutes sortes...</p>
<p>stérilisé poudre :), : suisses</p>	<p>Préparations industrielles à base de lait : flan, crèmes, mousses ; Lait aromatisé, laits gélifiés, Yaourts aromatisés ou aux fruits; Produit laitiers allégés ;...</p>	<p>Yaourts aux céréales, petits suisses aux céréales, fromage frais aux céréales ; Fromage lavés à la bière.</p> 
<p>rgelées, Steaks ie gras</p>	<p>Préparations à base de viande hachée cuisinée, plats cuisinés du commerce.</p>	<p>Panées ou en croûte.</p> 

Les nouveaux aliments à découvrir, sans gluten

Mais heureusement il y a plein d'aliments que vous pouvez manger.

-  Toutes les variétés de riz et les châtaignes (farines, crème, lait..).
-  Le Millet, le Maïs, le Sarrasin, l'Amaranthe, le Quinoa, les Pois Chiche et leurs farines, la Polenta.
-  Tous les oléagineux non transformés (amandes, noix, noisettes, noix de cajou, noix du bésil) et les graines (courge, tournesol, lin, sésame) et leur purée.
-  Les légumes tubercules comme : la pomme de terre, la patate douce, le topinambour, les carottes, les courges
-  Les légumineuses (petits pois, haricots sec, lentilles, pois cassé, fèves,...)



les farines sans gluten ?

Comment utiliser

La farine de riz complet sera votre nouvelle **meilleure amie** avec la farine de riz blanche moins intéressante nutritionnellement et se tenant moins bien que sa version complète. Elle lève moins bien que le blé mais se travaille facilement. Une fois cuite, la farine de riz peut toutefois apporter une texture friable et sableuse. Pour pallier ce désagrément, l'association avec une autre farine sans gluten est recommandée. On mélangera donc la farine de riz avec une autre farine qui lui donnera plus de goût et de caractère :

FARINE Saine

Sarrasin qui vient de la famille de l'oseille a un goût corsé et donne une belle couleur elle est cependant très lourde et donc peu panifiable. On en fera plutôt des galettes.

Châtaigne a un goût doux et sucré, elle ne lève pas facilement non plus.

Maïs colore agréablement les préparations d'un jaune doré, pour un résultat très appétissant. Sans saveur marquée, elle produit une texture plutôt satisfaisante.

Millet qui donne du relief aux plats.

Pois chiche donne un goût assez marqué et est très intéressante dans les préparations salées, elle fait d'excellentes galettes.

Quinoa qui est en fait une graine donne une texture moelleuse et un goût typique.

Lupin a une très bonne capacité émulsifiante et remplace les œufs pour les brioches, cake ou sauces type mayonnaise végétale. Elle confère aux préparations une belle couleur jaune, très appétissante. Elle apporte un petit goût noisette appréciable en pâtisserie.

COCO (IG 35) apportera une saveur agréable aux pâtisseries et elle permet également de réduire l'indice glycémique des autres ingrédients
IG ; index glycémique (plus il est bas mieux c'est).

Fécule de pomme de terre, les farines d'arrow root ou de maïs allègent les textures, mais elles peuvent faire rassir plus vite les préparations.

Poudre d'amandes (IG bas de 20).

SAINES
GLUTEN

la levure de boulanger

Quelle différence entre

La levure de boulanger est quant à elle composée d'éléments vivants (champignons).

Elle existe sous forme fraîche ou déshydratée.

20 g levure fraîche = 1 sachet = 5g de levure déshydratée.

Elle est préconisée pour les pains, les brioches et la pâte à pizza.

La réaction de levée pour la levure de boulanger se fait avant cuisson d'où l'importance de laisser lever la pâte 1h avant contrairement à la levure chimique qui se déroule pendant la cuisson.

La levure de boulanger ne contient généralement pas de gluten car elle est cultivée sur la mélasse ou la betterave et apporte des vitamines B. La levure chimique peut en contenir il est donc recommandé d'utiliser du bicarbonate de soude (une demi-cuillerée pour 250 g de farine) avec un peu de citron.

et

la levure
chimique ?



La levure chimique est composée de bicarbonate de soude, d'hydrogénotartrate de potassium et d'amidon de maïs ou autre, utilisés pour les gâteaux, génoises,...



Les Basiques

De nombreuses marques et enseignes proposent aujourd'hui des produits sans gluten pour vous permettre de démarrer la gestion des repas facilement voici les repères basiques.



Où je trouve
ces produits ?

**Enseignes
& Marques**

En magasin bio : Biocoop, Naturalia, Bio c bon, La vie Claire : Ma vie sans gluten, Valpibio, Priméal pour les farines, Bonneterre

Dans les grandes surfaces : Auchan, Carrefour,... Bjorg, Céréales, Valpiform, Schar, Végélice, Allergo et certaines marques distributeurs mais attention car sans gluten ne signifie pas obligatoirement produits avec des ingrédients bio, pour cela vérifiez le logo AB, de plus certains aliments sans gluten n'ont pas le logo de l'Afdiag car ce logo certifie que ces aliments ont été produits sur des chaînes décontaminées de toutes traces de gluten et cette certification est contraignante mais indispensable pour les personnes souffrant de la maladie coeliaque.

Sur internet : www.exquidia.com , www.greenweez.com

Sur internet : Vous avez beaucoup de sites très intéressants sur le sans gluten et des blogs avec plein de recettes, prenez le temps de regarder.

www.chefsansgluten.com

www.jujube-en-cuisine.fr

www.recettesgourmandesbykelou.com

et aussi les sites des marques de produits sans gluten indiquées ci dessus.

Et à l'extérieur je mange quoi ?

Au restaurant

Si vous choisissez une protéine (viande, œuf ou poisson) et des légumes cela ne posera pas de souci par contre sans féculent vous risquez d'avoir faim plus tard. Demandez du riz ou des pommes de terre dans ce cas là.

L'option soupe ou salade est aussi intéressante.

Chez l'italien, optez pour la salade, les légumes grillés, le carpaccio et le risotto.

Chez le chinois partez sur les plats à base de riz et de légumes.

Chez le japonais préférez les soupes (attention à la sauce soja qui peut contenir du gluten), sinon les sushis et le riz et les algues sont parfaits

Chez le marocain, plutôt les tagines avec pommes de terre si besoin de féculents.

Les resto'

- Helmut New Cake - pâtisseries délicieuses (Paris 10)
- Biosphère Café - Crêperie (Paris 8)
- Thank you my deer (Paris 11)
- Sol Semilla (Paris 10)
- Sain Bioz - sandwich (Paris 12)
- My Free Kitchen (Paris 11)
- NoGlu (Paris 2)
- Kayser

Et hors Paris, aller sur la carte des restaurants de GERBLÉ .COM qui donne plusieurs adresses en province.

Au bureau

Bento box, pique nique ...

Vous pouvez vous préparer des assiettes équilibrées en suivant le Schéma de l'assiette équilibrée ci-contre.



Ma journée type... et la semaine ?

MATIN

- Porridge de riz
- 1 galette de graines germées avec de la confiture
- 1 verre de jus d'orange
- 1 tasse de thé ou de café

MIDI

- Salade de roquette à la coppa
- Pois gourmands sautés à l'huile d'olive et aiguillettes de poulet grillées
- Cake à la farine de riz et à la poudre d'amande ou compote de fruits

SOIR

- Salade de quinoa à la coriandre et aux courgettes
- Lotte à la tomate accompagnée de riz au safran
- Clafouti aux pommes à la farine de châtaigne ou sorbet

Voici comment pourrait s'articuler la semaine, à agrémenter de légumes à chaque repas.

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Poisson riz	Oeuf quinoa	Fromage Pomme de Terre	Viande Riz	Poisson Quinoa	Volaille Polenta	Viande Millet
Riz Lentilles	Quinoa Pois chiche	Pomme de Terre Fromage	Millet Haricot rouge	Riz Tofu	Quinoa Lentilles	Tarte au fromage

Et pour les enfants ?

Lundi

Pain sans gluten +
beurre ou purée
d'oléagineux

Mardi

Muesli sans gluten
+ lait d'amande ou
de riz

Mercredi

Smoothie banane
yaourt et fruits rouge
ou Kiwi

Je

Crêpe
ave

PETIT-DEJ'



Compote de fruit ou fruit frais / Fromage ou
Galette de riz / Petits biscuits sans gluten ou

COLLA

Carotte Houmous
Poulet et pomme de
terre
+ légumes verts

Concombre
Saumon Quinoa
+
épinard

Tomate cerise
Omelette avec
pomme de terre,
petits pois carotte

Broc

DEJEUNER

Haricots et riz
sauce tomate
oignon céleri

Soupe
lentilles légumes +
pain sans gluten et
fromage de brebis

Galette de sarrasin
avec jambon
fromage

Pât
ave
tor

DINER

Jeu di

Ven
dredi

Sam
edi

Dim
anche

Crêpe sans gluten
avec confiture

Oeuf à la coque +
pain sans gluten

Gâteau sans gluten fait
maison

ou yaourt de brebis châtaigne
ou pains sans gluten + chocolat sans gluten

ATION



Avocat
Poisson
Broccoli et Millet

Sardines ou
maquereaux
Riz Basmati
et légumes

Pâte sans gluten
à la bolognaise

Hachis
parmentier

Pâte sans gluten
avec une sauce
tomate légume

Couscous sans
gluten +
pois chiche

Pizza ou
quiche lorraine
sans gluten

Soupe pain sans
gluten
et fromage

Quid de l'équilibre nutritionnel ?



Attention comme pour l'alimentation avec gluten, il est important de ne pas consommer trop de produits raffinés pour avoir une alimentation équilibrée.

Privilégiez les aliments semi complets et les aliments riches en minéraux et en vitamines.



Conservez un apport suffisant en féculents

Les féculents apportent des glucides complexes, indispensables carburants de l'organisme.

On consomme donc à chaque repas un féculent ne contenant pas de gluten : riz, sarrasin, maïs, quinoa, légumes secs, pommes de terre, pain sans gluten... Mais en quantités limitées adaptés à vos besoins.



Privilégiez les glucides à index glycémique bas

En régulant la glycémie (taux de sucre dans le sang) et la sécrétion d'insuline, ils évitent le stockage et rassasient durablement. Optez pour du riz complet ou basmati (plus il est transformé, plus son IG augmente) et on préfère la pomme de terre vapeur plutôt que frite ou rissolée (le mode de préparation des aliments modifie aussi l'IG).



Préfèrent le fait-maison à l'industriel

La plupart des produits transformés – notamment les allégés – contiennent du gluten, sous différentes formes.

En sélectionnant ses ingrédients et en préparant ses repas soi-même, non seulement on évite de consommer du gluten, mais en plus on gère beaucoup mieux les apports en sucre et en graisse.

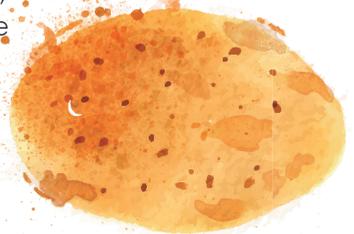


TABLEAU A – VALEUR NUTRITIONNELLE DES LÉGUMINEUSES, DU RIZ BRUN ET DU RIZ BLANC (pour 1 tasse/250 ml cuit)

Élément nutritif	Unités	Haricots noirs	Haricots blancs	Pois chiches	Lentilles	Pois jaunes casagés*	Riz blanc (emichh)	Riz brun
Protéines	g	15,2	15,0	14,5	17,9	16,4	4,6	5,0
Fibres	g	15,0	19,1	12,5	16,0	16,3	1,4	3,5
Glucides	g	41	47	45	40	41	41	45
Fer	mg	3,6	4,3	4,7	6,6	2,5	2,9	0,8
Calcium	mg	46	126	80	38	27	30	20
Zinc	mg	1,9	1,9	2,5	2,5	2,0	0,6	1,2
Thiamine (vitamine B1)	mg	0,42	0,43	0,19	0,34	0,37	0,34	0,19
Riboflavine (vitamine B2)	mg	0,10	0,12	0,10	0,15	0,11	0,03	0,05
Niacine (vitamine B3)	mg	0,9	1,2	0,9	2,1	1,7	3,6	3,0
Pyridoxine (vitamine B6)	mg	0,12	0,25	0,23	0,35	0,10	0,25	0,28
Acide folique	ug	256	255	282	358	127	128	8

*décortiqués (dont l'enveloppe extérieure est enlevée).

TABLEAU B – COMPARAISON DES FARINES DE LÉGUMINEUSES AVEC LES FARINES ET FÉCULES SANS GLUTEN LES PLUS COMMUNES (par 1 tasse/250 ml)

Élément nutritif	Unités	Farines de légumineuses				Farines et féculés sans gluten				
		Haricots noirs	Haricots blancs	Pois chiches	Pois jaunes	Farine de riz blanc	Farine de riz brun	Féculé de maïs	Féculé de pomme de terre	Farine / féculé de tapioca
Protéines	g	30,9	30,2	25,7	24,7	9,4	11,4	0,3	0,2	0
Fibres	g	28,0	26,9	17,3	20,6	3,8	7,3	1,2	0	0
Glucides	g	91	81	73	71	127	121	117	158	119
Fer	mg	11,8	9,3	6,8	5,4	0,6	3,1	0,6	2,9	0
Calcium	mg	189	347	92	90	16	17	3	19	0
Zinc	mg	4,7	4,0	3,5	3,9	1,3	3,9	0,1	n/d	0
Thiamine (vitamine B1)	mg	0,88	0,77	0,70	0,73	0,22	0,70	0	0	0
Riboflavine (vitamine B2)	mg	0,21	0,15	0,16	0,15	0,03	0,13	0	0	0
Niacine (vitamine B3)	mg	3,8	3,5	1,8	3,0	4,1	10,0	0	0	0
Pyridoxine (vitamine B6)	mg	0,56	0,41	0,54	0,12	0,69	1,2	0	n/d	0
Acide folique	ug	343	303	334	15	6	25	0	n/d	0

Note: n/d = donnée non disponible

LES INTOLERANCES AU LACTOSE ET/OU CASEINE

C'est quoi la différence entre **lactose** et **caséine** ?

Le lactose, c'est le sucre du lait qui doit normalement être dissocié, par une enzyme « lactase », pour être digéré correctement. La mauvaise digestion du lactose fait qu'il reste dans l'intestin, et peut être à l'origine de la production de gaz, de diarrhées, de ballonnements, de douleurs...

Il est présent partout, dans les entremets, les gâteaux, les laitages sucrés, les gratins (béchamel)... Il n'y en a pas par contre dans les fromages car il est transformé lors de la fermentation. Les yaourts ou fromages blancs sont à préférer au lait car le lactose est déjà « pré-digéré » de part sa fabrication.

La caséine, c'est la protéine du lait qui pose aussi problème au même titre que le gluten. L'intestin humain ne contient pas la présure des veaux qui leur permet de « cailler » la caséine. Ce qui est vrai pour le blé l'est aussi pour le lait qui n'a rien de commun avec celui d'avant l'industrialisation. Les vaches n'étant pas nourries ni élevées de la même façon.

Souvent on craint de ne pas couvrir les besoins journaliers en calcium qui sont de 700 mg chez l'enfant de 4 à 6 ans, de 900 mg chez l'enfant de 7 à 9 ans et de 1200 mg jusqu'à 19 ans.

Chez l'adulte, les ANC sont de 900 mg. Chez la femme de plus de 55 ans (soit après la ménopause) et chez les personnes âgées les besoins sont de 1200 mg par jour.

Ainsi pour couvrir 900 mg de calcium il faut boire des eaux riches en Calcium comme l'Hépar : 555 mg/l, Courmayeur : 553 mg/l - La Contrex : 550 mg/l

et manger des aliments riches en calcium, par exemple :

Des sardines (avec les arêtes 400 mg/100 g), du tofu (350 mg/100g), des oléagineux, des algues wakamé (130 mg/10 g), des épinards et du cresson (200 mg/100 g).

Les mots-clés indiquant la présence de lactose

- lait et produits laitiers (crème, fromage, yogourt)
- poudre de lait
- matières sèches (solides) du lait
- caillé (de lait)
- lactosérum (petit lait)
- lactose
- lactoglobuline
- beurre
- margarine
- saveur de fromage
- caséine et caséinate
- substances laitières modifiées

Les ingrédients

qui ne contiennent pas de lactose

acide lactique, lactalbumine, lactate et stéaryl-2-lactylate.

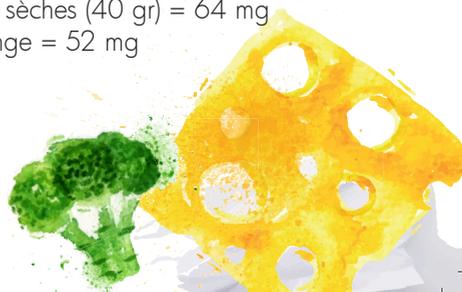
De plus, plusieurs aliments du commerce sont préparés avec des substances laitières. Portez une attention particulière à ces produits:



- Certaines sauces
- Trempelettes et vinaigrettes
- Margarines
- Poudre de protéines et substituts de repas
- Pommes de terre instantanées
- Soupes commerciales
- Charcuteries et saucisses
- Biscuits et desserts
- Craquelins et croustilles
- Succédanés de sucres
- Chocolats, cafés aromatisés et colorants à café
- Certains médicaments et suppléments alimentaires

Les aliments riches en calcium

- 1 portion d'emmental = 356 mg
- 1 yaourt nature = 189 mg
- 1 verre de lait = 114 mg
- Chou frisé (150gr) = 195 mg
- Epinard (150 gr) = 156 mg
- Brocoli (150 gr) = 114 mg
- Haricots blanc (150 gr) = 90 mg
- Cresson (50 gr) = 79 mg
- Amandes (30 gr) = 75 mg
- Haricots verts (150 gr) = 60 mg
- Figues sèches (40 gr) = 64 mg
- 1 orange = 52 mg





Et si on faisait son yaourt sans lactose ?

1 l de lait de vache, brebis ou chèvre

2 c.à s. de yaourt bio

Faire bouillir le lait qq min. Laissez tiédir jusqu'à 40°
(c'est la chaleur que votre doigt peut supporter)

Mélangez qq cuillérées de yaourt en pot et fouettez
avec une cuillère en bois.

Versez le mélange dans un thermos préchauffé
avec de l'eau bouillante.

Fermez et bien le garder au chaud dans une serviette.

Laissez reposer 24h et c'est prêt !

Si je suis intolérant au lait

Comment utiliser les laits végétaux ?

Le lait de riz

Le lait de soja

Le lait de coco

Le lait d'amande

ou de noisette

Très pratique pour remplacer le lait
de vache si vous êtes intolérant. Ils
n'apportent pas de calcium sauf
dans les versions avec calcium
ajouté. Veillez à vérifier le sucre
ajouté (sirop de blé, sirop de riz ou
de maïs, ...) et préférez les versions
non sucrées ou sinon ne rajoutez
pas de sucre à votre recette sucrée.



Et quid des matières grasses pour remplacer le beurre



L'huile d'olive reste l'huile la plus intéressante pour cuisiner.

Elle perd son goût prononcé pendant la cuisson au four et peut donc être utilisée pour les gâteaux et le pain.

Vous pouvez aussi utiliser le ghee ou beurre clarifié (recette dans les pages suivantes) ou encore l'huile de noix de coco.

Les purées d'amandes, de noix de cajou, de noisettes, ...sont aussi excellentes dans les gâteaux ou les préparations.

Ce qui ne marche pas !

1. Les sauces au beurre restent des sauces au beurre, il est irremplaçable !
2. Pas de caramels au beurre salé avec de la purée d'amande et du sel, cela ne fonctionne pas non plus !

La Sécurité sociale?

Les produits sans gluten portant une vignette, un code-barres et un numéro d'agrément peuvent être en partie remboursés par la Sécurité sociale. Pour cela, il faut être déclaré intolérant par un médecin (après biopsie, obligatoire), qui va établir une prescription de produits sans gluten. Lors de l'achat, pensez systématiquement à demander une facture, qu'il faut renvoyer à l'assurance-maladie avec les vignettes des produits. Le montant du remboursement est plafonné en fonction de l'âge.

La caisse d'assurance maladie prend en charge le montant des vignettes des produits sans gluten en France à concurrence de

45.74 € T.T.C.

Au-delà de 10 ans et adultes : le remboursement s'effectue sur la totalité des «Tarif LPPR qui est uniquement pris en charge».

33,56 € T.T.C.
pour un enfant de moins de 10 ans

Liste de courses

- Farine de riz, farine de châtaigne, farine de maïs, farine de pois chiche, farine de sarrasin ou les mix de Schar, Gerblé ou ma vie sans gluten - si vous ne pouvez pas faire le mix.
- Fécule de maïs
- Gomme guar ou Mix Gom pour faire son pain ou mix
- Lait de riz, lait d'amande, lait de coco
- Poudre d'amandes
- Purée d'amandes, de noix de cajou ou de noisettes
- Chocolat sans gluten
- Épices
- Muesli sans gluten, flocons de riz, sarrasin, . . .
- Bicarbonate de soude
- Levure l'Étrondelle
- Pain tout fait (exemple de marques données auparavant)
- Noix de coco râpée
- Fruits secs
- Oléagineux = amandes, noix

Bibliographie

- «115 recettes gourmandes pour allergiques, petits & grands» - Ed. Solar
- «Desserts et pains sans gluten» Ed. La Plage
- «Le syndrome entéro-psychologique» Ed. nutrition holistique
- «La cuisine à toute vapeur» Ed. Aladin
- «Green, glam et gourmande» de Rebecca Leffler et Coralie Miller Ed. Marabout
- «Desserts et Pains sans gluten» de Valérie Cupillard - Ed. La Plage
- «Pains et brioches sans gluten» de Alice Laffont - Ed. La Plage
- «Sans gluten naturellement» de Valérie Cupillard et Jean Seignalet - Ed. La Plage
- Taty Lauwers - www.taty.be
- Niepi - www.niepi.fr - le magazine cuisine et art de vivre sans gluten
- www.papillesetpupilles.fr

Directeur de la Publication : Isabelle de Vaugelas - Diététicienne nutritionniste - 3 rue Hispano Suiza - 92270 BOIS COLOMBES - Tél. : +33 (0)1.42.42.51.22 / **A contribué à ce livret :** Delphine Negreanu / **Conception - Réalisation :** - **Impression :** Couleurs de Web - 92270 Bois-Colombes / **Crédits photo - illustrations :** Couleurs de web - Bigstock.