

Sources courantes et potentiellement cachées de gluten[†]

Pains, céréales, pâtes

- Blé (blé dur, semoule, boulgour, kamut, épeautre, farine, dinkel, amidonnier, biscuits Graham, grains de blé)
- Orge
- Seigle
- Triticale
- Avoine
- Matzo
- Croûtons, farce, panure, vinaigrette
- Pain de pommes de terre
- Pain de maïs
- Ramen, nouilles aux œufs, soba, chow mein, udon
- Pains plats (pita, naan, khamiri)

Boissons, sauces et assaisonnements

- Boissons non alcoolisées distillées (bière, ale, bière de fermentation basse, liqueur de malt), boissons distillées aromatisées^{††}
- Sauces asiatiques : fèves, huîtres, soya, tamari
- Sauces, soupes et sauces à base de crème
- Mélanges d'épices ou d'herbes emballés et sachets d'assaisonnements
- Poudre de cari
- Malt (lait, laits frappés, extraits, sirops, substances aromatiques)
- Amidon de blé, amidon végétal, poudres à lever
- Sauce Worcestershire, ketchup, moutarde
- Vinaigrettes, vinaigre (blanc, malt)
- Légumes accompagnés de sauce
- Cornichons et aliments marinés
- Bouillons, fonds, marinades
- Café soluble aromatisé, thé, cacao et autres mélanges de boissons
- Glutamate monosodique (GMS)
- Crèmes à café non laitières



Metagenics[®]

Genetic Potential Through Nutrition

| Pâtisseries et collations | Protéines et solutions de rechange | Autre |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Gâteaux, biscuits, brownies, croûtes de tarte • Croissants, petits pains • Muffins, bagels • Crêpes, gaufres, blinis, crêpes juives • Crème glacée • Bretzels • Biscuits Graham et autres craquelins • Croustilles de pommes de terre et de maïs^{††} • Frites • Garniture de gâteau au fromage • Noix rôties à sec • Réglisse • Guimauves • Pouding • Barres granolas et énergétiques | <ul style="list-style-type: none"> • Aliments panés ou enrobés • Saucisses, « hot-dogs » • Pain de viande, boulettes de viande, galettes de bœuf • Substituts de viandes et hamburgers végétariens (seitan, protéines végétales hydrolysées/texturées) • Tofu frit • Viandes assaisonnées et volaille badigeonnée • Imitation de crabe et de poisson • Sushis • Fromage bleu et imitations de fromages • Œufs servis dans les restaurants^{††††} | <ul style="list-style-type: none"> • Levure de bière • Certains colorants alimentaires (par ex., le caramel) • Gomme à mâcher, menthes, bonbons • Hosties • Certains suppléments alimentaires et à base de plantes et d'herbes • Certains excipients de fabrication, des charges, des agents texturants • Certains agents d'aromatization |

[†] Sauf étiquetés comme sans gluten ou faits sans ingrédients contenant du gluten.

^{††} L'alcool distillé ne doit pas contenir du gluten, sauf s'il est ajouté après la distillation (par ex., la vodka aromatisée). La FDA ne permet pas l'étiquetage sans gluten sur les boissons alcoolisées et distillées à partir de blé, d'orge, de seigle, ou leurs hybrides.

^{†††} Certains assaisonnements de croustilles peuvent contenir de l'amidon ou du malt de blé.

^{††††} Certains œufs préparés avec des agents épaississants contenant du gluten (par ex., la pâte à crêpes).