



LES 14 ALLERGÈNES MAJEURS ET LEURS ALTERNATIVES



SÉSAME ET DÉRIVÉS DU SÉSAME

SWITCH IT:
Graines de lin, graines de tournesol, pavot, graines de courge.



CÉLERI ET DÉRIVÉS DU CÉLERI

SWITCH IT:
Fenugrec (methi), citron, persil, persil tubéreux, autres épices*.



ARACHIDES ET DÉRIVÉS D'ARACHIDES

SWITCH IT:
Graines de lin, graines de tournesol, pavot, graines de courge, pignons de pin, chips de noix de coco, huile de graine de courge, sarrasin.



FRUITS À COQUE

Amandes, noix, noisettes, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de macadamia ou du Queensland.

SWITCH IT:
Graines de lin, graines de tournesol, pavot, graines de courge, pignons de pin, huile de graine de courge, sarrasin.



CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN

Blé, orge, avoine, seigle, épeautre, épeautre verte, engrain, amidonnier, blé khorasan, triticales.

SWITCH IT:
Maïs, riz, millet, quinoa, tapioca, sorgho, sarrasin.



MOUTARDE ET DÉRIVÉS DE LA MOUTARDE

SWITCH IT:
Raifort, piment, mélanges d'épices et d'herbes*.



LAIT ET DÉRIVÉS DU LAIT

Inclus lactose.

SWITCH IT:
Lait de riz, lait de coco, margarine sans lait, tofu en purée*, lait d'amande*, lait d'avoine*, produits à base de soja*, lait d'épeautre*, lupin (lupin doux)*.



OEUF ET DÉRIVÉS DE L'OEUF

SWITCH IT:
Cuisson au four: poudre à lever, féculé de pommes de terre, gomme de caroube, farine de soja*.
Panure: lait de riz, lait concentré.
Desserts: gélatine, agar-agar.



POISSON ET DÉRIVÉS DU POISSON

SWITCH IT:
Aucun produit de substitution adapté!



CRUSTACÉS ET DÉRIVÉS DES CRUSTACÉS

SWITCH IT:
Aucun produit de substitution adapté!



MOLLUSQUES ET DÉRIVÉS DES MOLLUSQUES

SWITCH IT:
Aucun produit de substitution adapté!



SOJA ET DÉRIVÉS DU SOJA

SWITCH IT:
Huile de soja raffinée, huile d'olive, huile de colza, Quorn.



LUPIN ET DÉRIVÉS DU LUPIN

SWITCH IT:
Légumineuses, blé*, soja*, oeuf*, produits laitiers*.

ATTENTION: ils sont avant tout présents dans les pâtisseries et les succédanés de viande.



DIOXYDE DE SOUFRE ET SULFITES

Pour une concentration de plus de 10 mg/kg ou mg/l.

SWITCH IT:
Acidifier avec de l'acide citrique.

* **ATTENTION:** certaines des solutions alternatives proposées ici contiennent parfois elles aussi certains des 14 allergènes majeurs. Cependant, si seuls certains d'entre eux doivent être remplacés dans un plat, ces propositions peuvent être utilisées.