Manger Sans

Les aliments sans gluten, rayon par rayon

Mis à jour le 3 novembre 2026

Sans gluten tel quel	Contient du gluten	À vérifier : ce qu'on lit
Aucune lecture à faire, à condition que le produit soit nature : frais, surgelé nature ou en conserve au naturel.	Le produit reste en rayon, sauf si l'emballage porte la mention « sans gluten ».	Les mots entre guillemets sont ceux qu'il faut repérer dans la liste d'ingrédients.

Fruits et légumes

Sans gluten tel quel	Contient du gluten	À vérifier : ce qu'on lit
Tous les fruits frais, surgelés nature, en conserve nature	Aucun produit brut	Fruits confits, desserts à base de fruits : « blé », « farine », « amidon de blé »
Tous les légumes frais, surgelés nature, en conserve nature		Légumes cuisinés du traiteur, en conserve ou surgelés : « farine de blé », « chapelure »
Pommes de terre fraîches, précuites, sous vide ; patate douce, igname, topinambour, châtaignes		Figues sèches et fruits secs vendus en vrac : pas d'étiquette, préférez le sachet étiqueté
Olives, avocat ; noix, noisettes, amandes, cacahuètes, pistaches, sésame nature		Fruits secs grillés aromatisés, mélanges de fruits secs : « blé », « orge », « peut contenir du gluten »

Boucherie, volaille et poissonnerie

Sans gluten tel quel	Contient du gluten	À vérifier : ce qu'on lit
Viandes et volailles fraîches, surgelées au naturel, en conserve au naturel	Viandes panées ou en croûte, quenelles	Viandes hachées et préparations de viande : « amidon de blé », « protéines végétales » sans origine
Poissons frais, salés, fumés ; poissons surgelés au naturel	Poissons panés	Viandes et poissons cuisinés du traiteur ou surgelés : « farine de blé », « sauce » à la liste détaillée
Poissons en conserve au naturel, à l'huile, au vin blanc	Bouchées, crêpes et quiches aux fruits de mer	Surimi : « amidon de blé »
Crustacés et mollusques nature, œufs de poisson		Tarama, beurre de poisson ou de crustacés : « blé », « farine »

Crèmerie et œufs

Sans gluten tel quel	Contient du gluten	À vérifier : ce qu'on lit
Lait entier, demi-écrémé, écrémé, frais, UHT, en poudre ; lait de chèvre et de brebis	Desserts lactés aux céréales ou au muesli	Laits parfumés, boissons au soja parfumées : « malt », « malt d'orge », « biscuit »
Yaourts et petits-suisses nature et aromatisés, lait fermenté nature, fromage blanc	Fromages panés	Yaourts aux fruits, yaourts au soja, desserts frais lactés : « biscuit », « céréales », « blé »
Fromages à pâte molle, à pâte cuite		Fromages à tartiner, fromages à moisissures (bleus) : « blé », « peut contenir du gluten »
Beurre, crème fraîche, huile, saindoux, graisse d'oie		Margarine, matières grasses allégées : « blé », « amidon de blé »
Œufs, tous		Omelette du commerce, œufs en gelée : « farine », « gélifiant » sans origine

Charcuterie et traiteur

Sans gluten tel quel	Contient du gluten	À vérifier : ce qu'on lit
Jambonneau non pané, bacon, lardons, poitrine salée fumée ou non	Jambonneau pané, charcuteries panées	Jambon blanc, épaule, jambon cru : « amidon de blé », « farine de blé » ; le dextrose ne pose pas de problème
Rillettes de canard ou d'oie, confit de foie gras au naturel	Pâté en croûte, friand, quiche, bouchée à la reine	Pâtés, galantines, farce, autres rillettes, purée et mousse de foie gras : « farine », « chapelure », « amidon de blé »
		Chorizo, cervelas, salami, saucisson, saucisses sèches, boudin noir et blanc : « blé », « amidon de blé », « assaisonnement » sans détail
		Charcuteries de volaille et autres charcuteries : « blé », « amidon de blé »

Boulangerie

Sans gluten tel quel	Contient du gluten	À vérifier : ce qu'on lit
Aucun produit de boulangerie classique	Pain ordinaire, complet, au son, pain de mie, pains au lait, aux noix, aux raisins, viennoiseries, pâtisseries	Pain sans gluten, biscottes, viennoiseries et pâtisseries vendus comme tels : la mention « sans gluten » sur l'emballage
	Pain de seigle, pain d'épices, pain azyme, croûtons, chapelure	Pains et galettes « au sarrasin » ou « au maïs » : « blé » ou « farine de blé » dans la liste

Épicerie salée : féculents, farines, conserves, sauces

Sans gluten tel quel	Contient du gluten	À vérifier : ce qu'on lit
Riz et ses dérivés : semoule de riz, crème de riz ; farine de riz pure	Blé et ses dérivés : farine, semoule, couscous, boulgour, pâtes, gnocchis, raviolis	Galettes du commerce au riz, au millet ou au sarrasin : « farine de blé »
Maïs et dérivés : grains, semoule (polenta), fécule de maïs	Orge (perlée, mondée), malt, seigle, épeautre, kamut, triticale	Céréales soufflées de maïs ou de riz, pétales de maïs : « malt d'orge »
Sarrasin (blé noir) en grains et en farine de sarrasin pure, quinoa, millet, sorgho, fonio	Avoine ordinaire (flocons, son)	Avoine : seulement avec la mention « sans gluten »
Légumes secs nature : lentilles, pois chiches, haricots, en conserve au naturel ; farines pures de légumes secs, de soja, de châtaigne	Gâteaux salés et biscuits apéritif au blé	Plats cuisinés en conserve, potages et soupes en sachet ou en boîte : « farine de blé », « amidon de blé »
Fécule de pomme de terre, tapioca et farine de manioc, arrow-root	Pâtes à tarte en boîte ou surgelées au blé	Chips, purée en flocons, pommes dauphines, frites et gratins du commerce : « farine de blé », « chapelure »
Huiles, condiments nature, fines herbes, épices pures sans mélange, levure de boulanger		Sauces, moutarde, condiments préparés, bouillons et fonds de sauce, mélanges d'épices, poivre moulu, ail en poudre : « blé », « farine », « orge »
		Sauce soja : « blé » ; prenez une sauce soja portant la mention « sans gluten »

Épicerie sucrée et petit-déjeuner

Sans gluten tel quel	Contient du gluten	À vérifier : ce qu'on lit
Sucre blanc et roux, de betterave ou de canne, caramel liquide	Biscuits, gâteaux secs, pâtisseries au blé	Sucre glace, sucre vanillé : « amidon de blé »
Miel, confitures et gelées pur fruit pur sucre	Préparations pour pâtisserie à la farine de blé	Crème de marrons, pâte de fruits, pâte d'amandes, nougat, dragées : « blé », « amidon de blé »
Cacao pur	Céréales de petit-déjeuner au blé, à l'orge, muesli, blé soufflé	Chocolats, pâtes à tartiner, bonbons, chewing-gums : « blé », « malt d'orge », « peut contenir du gluten »
Thé, café, chicorée, infusions	Cornets de glace	Poudres instantanées pour petit-déjeuner, desserts en poudre (crème, flan, entremets), décorations pour gâteaux : « malt », « farine de blé »
Levure de boulanger		Levure chimique : « amidon de blé »

Boissons

Sans gluten tel quel	Contient du gluten	À vérifier : ce qu'on lit
Eau du robinet, eaux minérales ou de source	Bière brassée au malt d'orge ou de blé	Bière et panaché : seulement avec la mention « sans gluten »
Jus de fruits, sodas, sirops, limonade, tonic, colas		Boissons en poudre à diluer, boissons chocolatées : « malt », « malt d'orge », « blé »
Vins, apéritifs, digestifs, alcools distillés même à base de céréales (whisky, vodka, gin)		

Surgelés

Sans gluten tel quel	Contient du gluten	À vérifier : ce qu'on lit
Légumes et fruits surgelés nature	Poissons et viandes panés	Légumes cuisinés surgelés, poêlées : « farine de blé », « sauce »
Viandes et poissons surgelés au naturel	Pizzas, tartes, quiches, feuilletés à pâte de blé	Frites, pommes noisettes, galettes de pommes de terre : « farine de blé », « enrobage »
Sorbets de fruits	Cornets glacés	Glaces et desserts glacés : « biscuit », « cookie », « malt »

Les ingrédients qui rassurent et ceux qui piègent

Vous pouvez acheter	Vous reposez le paquet
Sirop de glucose, y compris à base de blé ou d'orge	Malt, malt d'orge
Dextrose, même issu du blé	Amidon de blé, fécule de blé
Maltodextrines, même issues du blé	Chapelure, gruau, pain azyme
Alcool distillé à partir de céréales (whisky, vodka, gin)	« Protéines végétales », « liant protéinique » ou « assaisonnement » sans précision
Fécule de pomme de terre, gomme de guar, gomme de xanthane, agar-agar, pectine	Épeautre, kamut, triticale, seigle, orge, avoine non étiquetée

Seuils (règlement (UE) n° 828/2014) : mention « sans gluten » : 20 mg/kg au plus ; mention « très faible teneur en gluten » : 100 mg/kg au plus ; avoine étiquetée « sans gluten » : 20 mg/kg au plus.

Informatif, ne remplace pas l'avis de votre médecin ; l'étiquette du produit fait foi.

Sources (consultées le 3 novembre 2026) :

- Alimentation sans gluten (fiche et tableaux des aliments, 2017), Société nationale française de gastro-entérologie (SNFGE)
- Régime alimentaire sans gluten en cas de maladie cœliaque, Assurance maladie (ameli.fr), mise à jour du 3 août 2026
- Le logo épi barré, AFDIAG
- Conseils pour suivre un régime sans gluten, AFDIAG
- Règlement (UE) n° 1169/2011, annexe II, legislation.gov.uk (texte de l'UE)