

Ingrédients de remplacement possibles pour les allergènes alimentaires

ATTENTION : Les personnes qui ont des allergies alimentaires sont souvent allergiques à plus d'un aliment. Vérifiez auprès de votre allergologue pour vous assurer que vous n'êtes pas allergique aux substituts énumérés avant de les intégrer à votre alimentation.

Le présent tableau se veut un guide général pour la substitution d'ingrédients en cas d'allergies alimentaires. Il ne doit pas remplacer la consultation de votre allergologue au sujet des ingrédients de remplacement appropriés pour votre allergène. Si vous ou un proche souffrez d'allergies, il est important de lire la liste des ingrédients des aliments pour vous assurer que ceux-ci ne contiennent pas vos allergènes et qu'ils n'ont pas été transformés avec ces derniers. Il faut aussi vérifier les étiquettes des produits ou communiquer avec les fabricants pour savoir si les aliments sont préparés dans des installations où l'on fabrique aussi des produits qui contiennent vos allergènes.

ALLERGIE AUX PRODUITS LAITIERS

Le lait de vache contient neuf nutriments essentiels : le calcium, les vitamines A, B₁₂ et D, le potassium, des protéines, la riboflavine, la niacine et le phosphore. Il constitue aussi un ingrédient clé de plusieurs produits alimentaires, dont le beurre, le fromage et les desserts. Divers substituts sans lait peuvent être utilisés en remplacement. Veuillez à confirmer auprès de votre allergologue que vous n'êtes pas allergique aux substituts énumérés avant de les intégrer à votre alimentation.

Substituts de beurre et de fromage	<ul style="list-style-type: none"> Margarine sans produits laitiers 	<ul style="list-style-type: none"> Soya ou fromage sans produits laitiers
Substituts de lait	<ul style="list-style-type: none"> Lait d'amande Lait de riz ou de soya enrichi de calcium et de vitamine D 	<ul style="list-style-type: none"> Lait de coco
Desserts sans produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> Crème glacée et yogourt sans produits laitiers Sorbet 	<ul style="list-style-type: none"> Pudding à base de soya ou de riz Sucettes glacées

ALLERGIE AUX ŒUFS

Les œufs sont une excellente source de protéines, de vitamines B₁₂ et D, de riboflavine et de phosphore. De plus, on les utilise souvent dans les recettes comme liant (pour tenir les ingrédients ensemble) ou agent de levage (aide à faire lever les préparations), ou les deux. Veuillez à confirmer auprès de votre allergologue que vous n'êtes pas allergique aux substituts énumérés avant de les intégrer à votre alimentation.

Substituts d'œufs pour lier les ingrédients	<ul style="list-style-type: none"> ½ banane écrasée 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues mélangées à 3 cuillères à soupe d'eau tiède; laisser reposer 1 minute avant d'utiliser 	<ul style="list-style-type: none"> ¼ tasse de compote de pomme ou de fruit en purée 3 ½ cuillères à soupe de poudre de gélatine
Substituts d'œufs pour le levage	<ul style="list-style-type: none"> 1 ½ cuillère à soupe d'huile végétale mélangée avec 1 ½ cuillère à soupe d'eau et 1 cuillère à thé de poudre à pâte 	
Produits de remplacement d'œufs commerciaux	<p>Les produits de remplacement d'œufs commerciaux sont vendus à l'épicerie et peuvent être utilisés comme liant et comme agent de levage dans les recettes.</p> <p>Assurez-vous de choisir un remplacement d'œufs et non un substitut d'œufs. Les substituts d'œufs contiennent des œufs et sont conçus pour les personnes qui surveillent leur taux de cholestérol, plutôt que pour celles qui sont allergiques aux œufs.</p>	

ALLERGIE AUX ARACHIDES

Les arachides sont une excellente source de protéines, de niacine et de manganèse. Éviter les arachides au quotidien comporte son lot de défis. Il existe toutefois plusieurs substituts d'arachides et de beurre d'arachide. Veuillez à confirmer auprès de votre allergologue que vous n'êtes pas allergique aux substituts énumérés avant de les intégrer à votre alimentation.

Substituts aux arachides	<ul style="list-style-type: none"> Graines de tournesol Noix de cajou Noix de soya 	<ul style="list-style-type: none"> Amandes Noix de macadamia
Substituts au beurre d'arachide	<ul style="list-style-type: none"> Beurre de graines de tournesol Hoummos 	<ul style="list-style-type: none"> Beurre d'amande Beurre de noix de soya

ALLERGIE AUX NOIX

Les noix sont riches en protéines et en acides gras insaturés. Éviter les noix au quotidien comporte son lot de défis. Plusieurs substituts existent toutefois pour les personnes qui y sont allergiques. Veuillez à confirmer auprès de votre allergologue que vous n'êtes pas allergique aux substituts énumérés avant de les intégrer à votre alimentation.

Substituts de noix	<ul style="list-style-type: none"> Graines de tournesol 	<ul style="list-style-type: none"> Noix de soya
Substituts de beurre de noix	<ul style="list-style-type: none"> Beurre de graines de tournesol Hoummos 	<ul style="list-style-type: none"> Beurre de noix de soya



Éprouvé depuis plus de 25 ans.

ALLERGIE AU POISSON OU AUX MOLLUSQUES ET AUX CRUSTACÉS

Le poisson, les mollusques et les crustacés constituent une bonne source de protéines et d'acide gras oméga-3. Les personnes allergiques au poisson et aux mollusques et crustacés peuvent consommer d'autres aliments qui procurent les mêmes bienfaits nutritionnels. Veillez à confirmer auprès de votre allergologue que vous n'êtes pas allergique aux substituts énumérés avant de les intégrer à votre alimentation.

Substituts de protéines	<ul style="list-style-type: none"> • Viande • Grains 	<ul style="list-style-type: none"> • Volaille
Substituts sains d'acide gras oméga-3	<ul style="list-style-type: none"> • Noix • Huile de canola • Épinards 	<ul style="list-style-type: none"> • Huile de lin • Choux de Bruxelles • Chou frisé
Simili-fruits de mer	Les simili-fruits de mer, comme le simili-crabe, qu'on trouve à l'épicerie peuvent contenir du poisson. Assurez-vous de lire l'étiquette ou de consulter votre allergologue avant d'intégrer des simili-fruits de mer à votre alimentation.	

ALLERGIE AU SOYA

Le soya est une protéine complète et il contient du fer, des acides gras oméga-3, du calcium, des vitamines D et B, de l'acide folique, du zinc et des fibres. Les produits à base de soya sont souvent utilisés comme substituts par les personnes qui souffrent d'autres allergies. Il existe de nombreux produits de remplacement pour les personnes qui sont allergiques au soya. Veillez à confirmer auprès de votre allergologue que vous n'êtes pas allergique aux substituts énumérés avant de les intégrer à votre alimentation.

Substituts de soya	<ul style="list-style-type: none"> • Brocoli • Carottes 	<ul style="list-style-type: none"> • Asperges
	REMARQUE : Assurez-vous que les légumes ne sont pas servis avec des sauces ou de la chapelure pouvant contenir des ingrédients de soya.	
Substituts de produits à base de farine de soya	<ul style="list-style-type: none"> • Pain, produits de boulangerie et céréales qui ne contiennent pas d'ingrédients de soya • Macaroni nature, riz, orge, seigle, blé, flocons d'avoine ou semoule de maïs 	<ul style="list-style-type: none"> • Croustilles de pommes de terre ou maïs soufflé cuits dans l'huile de soya
	REMARQUE : La plupart des huiles de soya ne contiennent pas de protéines de soya, qui provoquent l'allergie, car elles sont retirées durant la transformation. Par conséquent, l'huile de soya n'entraîne habituellement pas de symptômes d'allergie. Toutefois, les personnes allergiques au soya doivent consulter leur allergologue avant de consommer de produits qui contiennent de l'huile de soya ou qui ont été transformés avec de l'huile de soya.	
Substituts de produits à base de lait de soya	<ul style="list-style-type: none"> • Lait de vache • Fromage cottage 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage • Yogourt

ALLERGIE AU BLÉ

Le blé est un glucide complexe. Il constitue un ingrédient clé de plusieurs produits alimentaires, y compris les pâtes, le pain et les collations. Les substituts présentés peuvent aider à cuisiner sans blé plus simplement. Veillez à confirmer auprès de votre allergologue que vous n'êtes pas allergique aux substituts énumérés avant de les intégrer à votre alimentation.

Substituts de farine de blé	<ul style="list-style-type: none"> • Farine de riz, de pomme de terre ou de sorgho 	<ul style="list-style-type: none"> • Tapioca ou féculé de pomme de terre
	Vous pouvez préparer une farine tout usage en combinant 4 ½ tasses de farine de riz blanc, 1 ½ tasse de féculé de pomme de terre et ¾ tasse de farine de tapioca.	
Substituts de pâtes	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtes de maïs 	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtes de riz
Collations sans blé	<ul style="list-style-type: none"> • Galettes de riz • Maïs soufflé • Collations à base de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> • Craquelins de riz • Croustilles de pommes de terre ou de maïs
	Les collations ne sont pas toutes exemptes de blé. Consultez votre allergologue pour vous assurer que vous n'êtes pas allergiques aux substituts énumérés avant de les intégrer à votre alimentation.	
Substituts de pain	<ul style="list-style-type: none"> • Pain sans gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain sans blé

Tableau adapté à partir du site Anaphylaxis101.com.

Vous ne pouvez pas toujours éviter vos déclencheurs d'allergie, mais vous pouvez vous préparer en ayant sur vous un auto-injecteur EpiPen^{MD} en tout temps.



Éprouvé depuis plus de 25 ans.