

ARACHIDES

Synonymes et produits à base d'arachides

- Arachide
- Arachide-l
- Arachin
- Beurre d'arachide
- Cacahouète
- Conarachin
- Farine d'arachide
- Huile d'arachide
- Mandelonas
- Noix artificielles
- Protéines végétales d'arachides
- Protéines végétales hydrolysées d'arachides

Sources possibles d'arachides

- Noix mélangées
- Chicha

Sources possibles d'arachides

- Amandes (mandelonas)
- Assaisonnements
- Biscuits
- Chocolat
- Mets thaïlandais ou asiatiques (rouleaux impériaux ou de printemps, sauce, etc.)
- Noix de Grenoble (arachides désaromatisées, réaromatisées)
- Pâtisseries
- Desserts congelés
- Soupes ou sauces déshydratées en sachets (avec aromatisants à base d'arachides)
- Viennoiseries
- Chili (plat cuisiné)
- Crème glacée
- Glaçage aux amandes
- Pâte d'amande
- Céréales
- Dragées

Sources possibles, non alimentaires, d'arachides

- Cosmétiques
- Crèmes
- Nourriture pour animaux et oiseaux
- Matériaux d'artisanat
- Médicaments et suppléments
- Rembourrage des jouets

Ces aliments ou ingrédients ne contiennent pas nécessairement d'arachides mais il est souhaitable de le vérifier en lisant bien l'étiquette ou en contactant le fabricant ou le cuisinier afin de s'en assurer.

POISSONS

Synonymes ou produits à base de poisson

- Les différentes espèces de poisson
- Bouillon de poisson
- Caviar
- Kamaboko
- Nuoc Mam
- Pâte d'anchois
- Rogue
- Sauce de poisson
- Sushis
- Surimi
- Tarama (recette à base de mulet)

Sources très probables de poisson

- Assiette du pêcheur
- Bouillabaisse
- Court-bouillon

Sources possibles de poisson

- Chaudrée
- Jus avec oméga-3
- Paella
- Pot au feu
- Sauce worcestershire
- Soupes
- Vin
- Yogourt avec oméga-3

Sésame

Synonymes et produits à base de sésame

- Graines de bene/beni
- Huile de beni/gercelin/gingelly/jinjli/sésame
- Sésamole/sésamoline
- Sesamum indicum
- Sim sim
- Tahini (beurre de sésame)
- Tahina
- Til/teel

Sources très probables de sésame

- Graine
- Hummous
- Burgers végétariens
- Marinades

Sources possibles de sésame

- Agents aromatisants
- Aliments ethniques (ex. riz aromatisé, nouilles, brochettes chiches-kebabs, plats sautés)
- Aqua LibramD (boisson à base de plantes médicinales)
- Assaisonnements
- Barres granolas
- Biscottes Melba
- Bretzels
- Céréales, croustilles, craquelins, grignotines
- Chapelure
- Chutneys
- Halva
- Huile végétale
- Margarine
- Mélange d'épices
- Pâtés
- Produits de boulangerie
- Salades
- Sauces, tartinades, trempettes et vinaigrettes
- Saucisses
- Soupes
- Tempeh
- Viandes transformées

SOYA

Synonymes et produit à base de soya

- Albumine de soya
- Edamame
- Fève germée
- Glucine max
- Isolat de protéine de soya
- Kinako
- Kouridofu
- Lécithine de soya
- Lécithine végétale
- Miso
- Mono-diglycéride
- Natto
- Nimame
- Okara
- Protéines végétales texturées (PVT)
- Sauce soya
- Shoyu
- Sobee
- Soya hispida tamari
- Tempeh
- Tofu
- Yuba

Sources très probables de soya

- Allongeur de viande
- Chocolat
- Léc
- Plats végétariens
- Pargarine
- Sauces (hoisin, teriyaki)

Sources possibles de soya

- Agent épaississant
- Assaisonnements et fines herbes
- Bouillons de légumes sauces et soupes
- Craquelins, croustilles et pain
- Crème glacée
- Émulsifiant (non précisé)
- Féculé végétale
- Glutamate monosodique
- Huile végétale (non précisée)
- Maïs moulu
- Produits de boulangerie
- Pâté aux légumes
- Seitan
- Simili bacon
- Stabilisant (non précisé)
- Tartinades et trempettes
- Viandes transformées et préparées

LAIT DE VACHE

Synonymes et produits à base de lait de vache

- Alpha-lactalbumine
- Babeurre
- Bêta-lactoglobuline
- Caillé
- Caséinate de sodium
- Caséinate de calcium
- Caséinate
- Caséine
- Ghee
- Kéfir
- Koumis
- Lactalbumine
- Lactoferrine
- Lactoglobuline
- Lactosérum
- Lactulose
- Lait sans lactose
- Mélanges pour boissons maltées
- Protéines ovo-lactohydrolysées
- Simplese®(succédanés de gras)

Sources très probables de lait de vache

- Café aromatisé
- Sirop d'érable
- Charcuterie
- Fromage de soya (avec caséine)
- Glaçage sur des produits de boulangerie
- Opta®(succédanés de gras)
- Pâtés
- Pommes de terre instantanées en purée ou dauphinoises
- Saucisses
- Trempettes et vinaigrettes

Sources possibles de lait de vache

- Aliments et repas congelés/déshydratés
- Arôme
- Assaisonnement
- Bouillons concentrés
- Caramel (le colorant)
- Céréales et craquelins
- Croustilles ou frites assaisonnées
- Jus enrichi de calcium
- Préparation aromatisante naturelle et/ou artificielle
- Rocou (colorant qui peut parfois contenir du lactose)
- Saveurs
- Tofu

BLÉ

Synonymes et produits à base de blé

- Amidonnier
- Atta
- Bulghur ou boulghour
- Bretzel
- Crouton (de pain de blé)
- Couscous
- Engrain
- Épeautre (blé farro)
- Farina
- Froment
- Gliadine
- Gluten
- Gluténine
- Spelt
- Triticale

Sources très probables de blé

- Aliments enrobés ou panés,
- Ale
- Bière
- Boissons chaudes aux céréales
- Bouillons de bœuf ou de poulet
- Concentré de bouillon en cubes
- Cornet à crème glacée
- Croutons
- Endosperme
- Fécule végétale
- Fondue parmesan
- Garniture pour tarte, gâteaux
- Malt(sous toutes formes)
- Pâtisseries
- Potages du commerce
- Porter
- Pouding
- Repas en sauce du commerce
- Sauces et potages du commerce
- Semoule
- Son
- Stout
- Surimi (goberge au goût de crabe)

Sources possibles de blé

- Agents liants et de remplissage
- Albumine
- Amidon
- Arachides et noix assaisonnées
- Arôme
- Assaisonnements
- Avoine
- Bonbons, chocolat
- et crème glacée
- Falafel
- Fines herbes
- Globuline
- Gomme végétale
- Ketchup préparé
- Levure chimique
- Mayonnaise, moutarde préparée ou moulue
- Pseudoglobulines
- Sauces, sauce soya
- Saucisses
- Simili-viande
- Soupes en conserve
- Sucre à glacer (l'amidon)
- Tartinades au fromage
- Vermicelle
- Vinaigrette du commerce

NOIX

Synonymes et produits à base de noix

- Amandes
- Anacardes
- Châtaignes
- Faines
- Fruit à coque
- Gianduja
- Huile d'amande douce
- Kajo, marrons
- Marzipan (pâte d'amandes)
- Maspépain
- Nougat
- Pacanes
- Pécans
- Pignons (noix de pin)
- Pistaches
- Pralines
- Noix artificielles
- Noix blanches d'Amérique
- Noix d'anacarde
- Noix d'Angleterre
- Noix d'hickory
- Noix du Brésil
- Noix de cajou (cachou)
- Noix de Grenoble
- Noix de macadamia
- Noix de noyer cendré
- Noix mélangées
- Noix noires
- Noix piquées

Sources très probables de noix

- Cafés provenant de moulins à café utilisés pour broyer les cafés aromatisés aux noix
- Noisettes ou amandes
- Muesli
- Pâte halva
- Sauce au pesto (pignons, noix de Grenoble)
- Dragées
- Saveur Amaretto

Sources possibles de noix

- Assaisonnements
- Biscuits
- Cafés spécialisés
- Charcuteries (pistaches)
- Croûtes à tarte
- Chocolat
- Crème glacée
- Fromage à tartiner
- Gâteaux
- Mets végétariens
- Pains
- Sauces et mets asiatiques

N.B.

La noix de coco et la noix de muscade ne sont pas des noix, donc non allergènes pour les individus allergiques aux noix.

Par ailleurs, la noix de karité est considérée comme une noix même si elle est moins allergène que les autres types de noix. C'est pourquoi il est tout de même conseillé de faire preuve de prudence avec le karité pour les personnes allergiques aux noix.

CRUSTACÉS/MOLLUSQUES

Synonymes ou produit à base de crustacés

- Crabe
- Crevette (camaron, gambas)
- Écrevisse
- Homard (corail, tomalli)
- Krill
- Langouste et langoustine (scampis)

Sources très probables de crustacés

- Assiette du pêcheur
- Bouillabaisse
- Chitosan

Sources possibles de crustacé

- Chaudrée
- Entrée et hors-d'œuvre
- Kamaboko
- Paella
- Pot au feu
- Paella
- Soupes

Synonymes et produits à base de mollusques

- Bigorneau
- Buccin
- Calmar
- Coque
- Coquille Saint-Jacques
- Couteaux
- Escargot
- Huître et sauce aux huîtres
- Moule
- Mulettes
- Ormeau
- Oursin
- Palourde
- Pétoncle
- Pieuvre et poulpe
- Seiche

Sources très probables de mollusque

- Assiette du pêcheur
- Bouillabaisse
- Cocktail à base de tomate de type Clamato (palourde)

Sources possible de mollusque

- Chaudrée
- Cocktail à base de tomate épicée
- Entrée et hors-d'œuvre
- Paella
- Pot au feu
- Soupes

MOUTARDE

Synonymes ou produits à base de moutarde

- Graines de moutarde
- Huile de moutarde
- Moutarde en poudre
- Toutes les moutardes en condiment (moutarde à l'ancienne, de Meaux, Dijon, forte, préparée, etc.)
- Toutes les parties de la plante de moutarde (feuilles, fleurs, pousses de moutarde)

Sources très probables de moutarde

- Cari ou curry et autres mets indiens
- Cornichons et marinades de légumes
- Fromages fondus (ex : Cheez Whiz, Singles de Kraft)
- Mayonnaise
- Sauces (ex : au raifort, barbecue, béarnaise, rémoulade)
- Mélange d'épices
- Pâte à frire et panure des aliments

Sources possibles de moutarde

- Agents émulsifiants et liants
- Bouillons et soupe
- Charcuterie
- Fines herbes séchées
- Ketchup
- Plats cuisinés du commerce (ex : quiches et pizza)
- Relish
- Saveur
- Saucisses
- Tous les produits dont la liste des ingrédients contient des épices ou des assaisonnements sans autre précision
- Trempettes
- Vinaigrettes et sauces à salade

SULFITES (associés à une sensibilité)

Synonymes de sulfites

- Acide sulfureux
- Anhydride sulfureux
- Agents de sulfitage
- Bisulfite/dithionite/métabisulfite/sulfite de sodium
- Métabisulfite de potassium
- Dioxyde de soufre, dithionite de sodium
- E220, E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227, E228 (noms européens)

Sources très probables de sulfites

- Ale
- Bière, boissons gazeuses, cidre, vins
- Condiments (choucroute, cornichons, ketchup, moutarde, relish, raifort, oignons marinés ...)
- Confiture, fruits confits/cristallisés
- Fruits/légumes en conserve, congelés, séchés, garnitures aux fruits
- Gélatine, gelées
- Guacamole commerciale
- Grignotines
- Jus/concentré de citron et de lime, jus de fruits/légumes, jus de noix de coco
- Marmelade, mélasse
- Mélanges de féculents frits/ congelées/déshydratées/en purée/pelées/pré-coupées
- Mincemeats
- Müesli
- Pâte/pulpe/purée de tomates
- Pectine
- Raisins frais
- Sauces
- Salade de chou
- Salade de fruits commerciale
- Sirops aux fruits, de sucre
- Soupes/mélanges à soupe
- Thé
- Vinaigre, vinaigre de vin, vinaigrettes

Source possible de sulfites

- Aliments transformés
- Assaisonnements, épices, fines herbes séchées
- Céréale, craquelins
- Charcuteries, craquelins
- Crustacés et mollusques
- Féculé ou semoule de maïs
- Glucose
- Hot dogs
- Laitue
- Poissons
- Produits à base de soja
- Produits de boulangerie
- Saucisses

OEUFS

Synonymes ou produits à base d'œufs

- Albumen
- Albumine (d'œuf)
- Conalbumine
- Globuline
- Lait de poule
- Lécithine (d'œuf)
- Lécithine animale
- Livétine
- Lysozyme
- Mots commençant par ovo
- Ovalbumine poudre d'albumine
- Protéines ovo-lactohydrolysées
- Simplex^{MD}
- Succédané d'œufs, p. ex. Egg Beaters^{MD}

Sources très probables d'œufs

- Albumine
- Costarde
- Crème anglaise
- Pâtes alimentaires fraîches
- Orange Julep^{MD}
- Ovaltine®
- Sauces
- Sauce à salade
- Silico-albuminate

Sources possibles d'œufs

- Agents liants et de remplissage
- Aliments pour bébé
- Bière d'épinette artisanale
- Boissons alcoolisées
- Biscuits, guimauves et viennoiseries
- Sirop d'érable
- Bouillons et vins clarifiés
- Bretzels (pretzels)
- Charcuteries
- Crèmes glacées et glaçage
- Fromage (avec lysozyme)
- Lécithine
- Mélanges pour boissons maltées
- Mousse/garniture fouettée pour le café
- Panure
- Pâtes alimentaires
- Produits imitant les fruits de la mer (ex. : goberge à saveur de crabe)
- Saucisses
- Soupes et vinaigrettes