



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Soya

Mots-clés pour le soya :

Synonymes et produit à base de soya :

Albumine de soya, edamame, farine de soya, fève de soya, fève germée, germe de soya, glucine max, huile de soya, isolat de protéine de soya, kinako, kouridofu, lait ou boisson de soya, lécithine de soya, lécithine végétale, miso, mono-diglycéride, natto, nimame, okara, protéines de soya, protéines végétales de soya, protéines végétales hydrolysées de soya, protéines végétales texturées (PVT), sauce soya, shoyu, sobee, soya, soya hispida tamari, tempeh, tofu, yuba.

*Sources très probables de soya:

Allongeur de viande, bases de sauces commerciales, chocolat, lécithine (non précisée), plats végétariens, margarine, sauces (hoisin, teriyaki).

*Sources possibles de soya:

Agent épaississant, assaisonnements, biscuits, bouillons de légumes du commerce, céréales à déjeuner et pour bébé, colorant (peut contenir de la lécithine de soya), consommé, craquelins, crème glacée, croustilles, émulsifiant (non précisé), fécule végétale, glutamate monosodique, gomme à mâcher, grignotines, huile végétale (non précisée), maïs moulu, mélanges à pâtisserie, mélanges d'assaisonnements ou de fines herbes, mélanges pour boissons (ex. chocolat chaud, limonade), pain, pâté aux légumes, poisson en conserve (dans un bouillon), produits de boulangerie, sauces et soupes, saveur, seitan, shortening d'huile végétale, simili bacon, stabilisant (non précisé), tartinades, trempettes, viandes transformées et préparées, etc.

* Sources possibles non alimentaires de soya :

Aliments pour animaux de compagnie, glycérine, lait de remplacement pour jeunes animaux, produits d'artisanat, produits de beauté, savons, vitamines.

* Ces aliments ou ingrédients ne contiennent pas nécessairement de soya, mais il est souhaitable de le vérifier en lisant bien l'étiquette ou en contactant le manufacturier ou le cuisinier afin de s'en assurer. Ces sources possibles sont données pour vous aider à repérer les allergènes mais ne constituent pas une liste exhaustive. Il est important de bien lire les étiquettes et de s'informer pour chaque aliment consommé.