

AIDE-MÉMOIRE

Soya

Depuis l'entrée en vigueur de la nouvelle réglementation sur l'étiquetage des allergènes alimentaires de [Santé Canada](#) en 2012, il est interdit d'avoir recours à ces termes. Les fabricants doivent déclarer la présence de soya dans la liste d'ingrédients, soit sur l'étiquette de leur produit, soit dans la mention « Contient ». Par contre, il est important de les avoir à l'esprit lorsqu'on voyage, car la réglementation varie d'un pays à l'autre. Dans certains cas, il peut aussi être utile de les connaître lorsqu'on nous offre des produits artisanaux ou faits maison.

| | | |
|---|---|--|
| <p>Termes pouvant indiquer la présence de soya (liste non exhaustive)</p> | <ul style="list-style-type: none"> Albumine de soya Caillé 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 ou kori-dofu Lait ou boisson de soya Lécithine de soya Lécithine végétale Miso Monodiglycérade Natto Nimame | <ul style="list-style-type: none"> Okara Protéines de soya Protéines végétales de soya Protéines végétales hydrolysées de soya Protéines végétales hydrolysées (PVH) Protéines végétales texturées (PVT) Sauce soya Shoyu Sobee Soya Soja Soya hispida Tamari Tempeh Tofu Yuba |
| <p>Aliments constituant des sources probables de soya (liste non exhaustive)</p> | <ul style="list-style-type: none"> Additifs nutritionnels Aliments mexicains Aliments panés Allongeur de viande Bases de sauces commerciales Chapelure Céréales Chocolat Lécithine | <ul style="list-style-type: none"> Plats végétariens Préparations pour nourrissons Margarine Sauces (hoisin, teriyaki) Simili-poisson Surimi Substituts de repas Succédanés de produits laitiers |

| | | |
|--|--|---|
| Aliments constituant des sources possibles de soya (liste non exhaustive) | 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 Tremettes Viandes transformées et préparées |
| Sources possibles de soya dans les produits d'usage courant (liste non exhaustive) | Aliments pour animaux de compagnie Glycérine Lait de remplacement pour jeunes animaux | Produits d'artisanat Produits de beauté Savons Vitamines |
| Note : pour savoir si les produits d'usage courant contiennent du soya, il est important de bien lire les étiquettes et de contacter le fabricant. En effet, la réglementation sur l'étiquetage des allergènes alimentaires vise seulement les aliments préemballés et non les produits non alimentaires. | | |
| Substituer le soya | Pains, produits de boulangerie et céréales exemptes de soya. Riz, orge, seigle, blé, flocons d'avoine, semoule de maïs. Lait de vache, fromage, yogourt ou autres laits et produits végétaux (lait de riz, lait de coco) | |