

# Les principaux allergènes



Vous trouverez ci-après un aperçu des principaux allergènes, c'est-à-dire les aliments qui causent le plus d'allergies. Nous indiquons chaque fois dans quels produits et préparations ces allergènes peuvent être présents. D'autres aliments peuvent également provoquer une allergie : le lait de brebis et de chèvre, les fruits (kiwi, p. ex.), le sarrasin...

## Fruits à coque

(noix, noisettes, amandes...)  
sauces (pesto, p. ex.),  
snacks, huile de noix, pâte  
de noisettes, chocolat, pain,  
massepain, préparations  
glacées...



## Arachides

(cacahuètes)

sauces, pain et pâtisserie, huile  
d'arachide, graines et pépites,  
desserts, chocolat, massepain,  
loempia et biscuits apéritifs,  
préparations glacées...



## Lait

purée de pommes de terre,  
pain et pâtisserie, sauces,  
chocolat, yaourt, crème,  
pudding, fromage, beurre, lait  
en poudre, certaines charcuteries,  
préparations glacées...



## Soja

huile de soja, pain et pâtisserie,  
biscuits, confiseries, produits  
panés, farine de soja, desserts,  
sauces, préparations de viande,  
(hamburgers, p. ex.), substituts  
de viande...



## Moutarde

dressings pour salades,  
mayonnaise, fromage,  
marinades, soupes, sauces,  
préparations de viande (filet  
américain préparé, p. ex.)...



## Lupin

farine de lupin, pâtisserie,  
biscuits (spéculoos...),  
céréales du petit-déjeuner,  
pain, bouchées apéritives...



**La plus petite dose d'allergène peut déjà provoquer  
une grave réaction allergique**



### Œufs

purée de pommes de terre, crème glacée, crêpes, pâtisserie, sauces, pâtes, quiches, certaines préparations de viande (panure, haché préparé...), mayonnaise...



### Poisson

pizzas, sauces, bouillabaisse, sushis, paella, soupes, fumet, sauce Worcester...



### Crustacés

préparations de homard, scampis, crabe, crevettes, surimi, tapas, bouillabaisse, bouillon de poisson, bisques, croquettes aux crevettes, salades, paella...



### Mollusques

moules, huîtres, coquilles Saint-Jacques et leurs préparations (telles que soupes et sauces), plats de fruits de mer, paella, tapas...



### Gluten

épautre, kamut, froment, orge, seigle, avoine et préparations à base de farine telles que pain, pâtes, pâtisserie, gruau d'avoine, sauces liées, produits panés...



### Graines de sésame

huile de sésame, huile pour wok, bouchées apéritives, biscuits, pain pour hamburger, muesli, céréales du petit-déjeuner...



### Céleri

salades, soupes, sauces pour pâtes, sel au céleri, beurre maître d'hôtel, bouillon...



### Sulfites

vin, bière, vinaigre, fruits séchés (abricots, raisins), moutarde, crevettes, cornichons en conserve, pommes de terre pelées et transformées...

