



الجمعية التونسية لمرضى الأبطن

Association Tunisienne de la Maladie Coeliaque

دليل الحمية الخالية من القلوتين
Le guide du régime Sans Gluten

ديسمبر 2023 Décembre

الغير مسموح

- الحليب
- حليب معطر
- حليب بالعصير
- لبن معطر

• ياغورت

- **Délice** : les Danettes - Brassés - Activia Datte Noix-
- **Vitalait** : Bifi 0% nature et aromatisé - Bifi céréales agrumes 0% Bifi aromatisé - Vitalio - Brassé - Vitupti à boire
- **Dolce** : Dolce crème chocolat - Dolce duo noisette- Dolce liégeois chocolat - Dolce crème caramel - Dolce crème de noisette
- **Y' AB** : liégeois - à boire 0% - mousse au chocolat et vanille Flan vanille - caramel - Y'ab aux fruits à boire - Baklawa Brownies Elben – chambourcy –yogo –Emmi
- **Natilaït** : Yaourt brassé
- **Thelja** : Plaisir Bouza

• الجبن

- **Président** : Kids, Fraidoux
- **Fromy** : Cheddar , Gruyère, Mozzarella , Goutella aux fines herbes, nature
- **Land'or** : Désir light
- **Délice** : Italiano
- **Kaiser** : Ricotta
- **Fromy -Land'or - President** : Fromages rapés : préparation alimentaire

للتحقق

• الجبن

- **DAILY** : Fromages à tartiner- Fromages râpés- Slices
- **Delice** : Fromage tartare- MILK-ANA DELICE fondu Carré- MILK-ANA DELICE fondu triangle- TARTI FRAIS DELICE- Fromage Fondu RÂPÉ SAVEUR GRUYÈRE DELICE
- **Président** : PRESIDENT Fromage fondu triangles- PRESIDENT Fromage fondu carré- PRESIDENT Fromage fondu à tartiner la fondue- PRESIDENT Crème à tartiner cheddar- PRESIDENT Fromage râpé spécial pâte- PRESIDENT Fromage râpé spécial tajine- PRESIDENT Fromage râpé à l'emmental- Fromage Fondu goûter- Fromage Fondu Maxi- Fromage Fondu Famili
- **MADAME LOÏK** : PAYSAN BRETON fromages à tartiner -Fromages en portions
- **MERIAH** : Fromage à tartiner- Fromages en portions- Fromage Campagne MERIAH- Edam- Affumicato- Gouda- Raclette- Ricotta - Fromage au basilic- Fromage sicilien Cuit - Fromage sans sel meriah- Ricotta MERIAH meriah- Fromage sicilien meriah- Fromage au persil meriah
- **PUCK** : Fromage à tartiner
- **TOUS LES JOURS / Koll Youm** : Fromage à tartiner
- **ENTREMONT** : Fromages en portions
- **FOL EPI** : Fromages en portions
- **HOLLANDIA** : Fromages en portions
- **LA CAVE A FROMAGE** : Fromages en portions
- **MAJESTE** : Fromages en portions
- **MERCI CHEF** : Fromages en portions
- **SALA CUBE** : Fromages en portions
- **SOIGNON** : Fromages en portions
- **VERDI PASCOLI** : Fromages en portions
- **ZANETTI** : Fromages en portions
- **CHEESY** : Fromages râpés
- **KAISER** : Fromage râpé - Fromage de cuisson- Slices
- **FROMY** : Fromage à tartiner- Fromage de cuisson- Slices
- **FROMITO** : Fromage Fondu goûter - Préparation alimentaire fondue.

المسموح

الحليب

- حليب الأم
- حليب صبيّ (بقري أو ماعز)
- حليب معقم طبيعي : باكوات دبابز
- نصف دسم - دسم - غير دسم
- لبن رايب
- حليب مركز بالسكر - حليب مركز من غير سكر
- Delisso (nature et aromatisé fraise - Chocolat)

• ياغورت

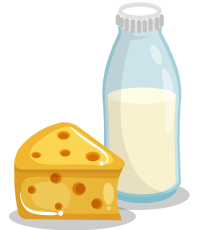
- **Délice Danone** : طبيعي معطر
- **Activia** : Activia 0% -Activia Bifidus - Activia aux fruits
- **Délice** : Dun'up à boire - Danao - Délimix -Twist - petit suisse (naturel et aromatisé) - Jockey nature - Délice creamy - Délice danone à boire- Délice Aux fruits - **Délishake**
- **Vitalait** : nature - aromatisé - Mamzouj aux fruits 0% Dolce le liégeois
- **Y'AB** : nature - aromatisé - biparfumé - Brassé - Playa-TipTop
- **Thelja** : tip top brassé - fruit top- Tip top yaourt à boire
- **Elben - Chambourcy - Yogo - Emmi** : nature et aromatisé
- **Stil** : Yaourt nature et aromatisé
- **Natilaït** : Yaourt nature, aromatisé, Yaourt à boire fraise, vanille, Maxi



• الجبن

- **Président** : جبن مطبوخ مثلثات- جبن مربع- Rondelet- les Cuistots maxi fromage fondue - fromage de chèvre - Pizza mozzarella - les slices (pizza mozzarella - croqué emmental - burger cheddar)- spécial tajine
- **Fromy** : portions triangulaires -barquette - slices - carrés - fromage râpé
- **Land' or** : carré gourmand / écrémé emmental /Saveur gruyère / emmental fondu / cheddar fondu pour tartine / ma portion / slice
- **Délice** : DELICE Goutta- Fromage triangle - Ricotte - Milkana p'tit nature Milkana trésor de lait nature - trésor aux fines herbes- trésor aux poivres - kid's - Milkana cœur de cuisine - Milkana gourmand fromage râpé : Pesto - Fondant (préparation alimentaire) - la dosette / crème semi épaisse
- **Kaiser** : cheesecake- emmental gouda- emmental en cubes- fromages à tartiner



الصف

الحليب
و مشتقاته



الغير مسموح	للتحقق	المسموح	الصف
<ul style="list-style-type: none"> • سكر محوّر • بسكويت • قنطو • بشكوطو مصنوع بالفريشة • حلو عربي مشري: بقلاوة - كعابر.... • كريمة باكووات باستثناء المسموحات Vanoise : crème chantilly - Flan chocolat* Préparation pour glace, sauce topping (caramel et fraise) Crème dessert smart chef • حلوى • نوقا • فلفل • حلقوم • علكة • رقائق فطور الصّباح Grain d'or - Geop's : cornflakes- Boom's rice - Flochoco-Granipop's Popper's : miel-chocolat Emco : crunchy • شكلاطة Said aux céréales- Tris croquant- Millenium au lait- Mars- Kit-Kat-Kinder Boueno-crunch-tris Maestro* (sauf les permis) Club* galaxy* Nouty* choco Kross au croquant • مثلجات: Glace Selja: Gold- Twister Amigo 	<ul style="list-style-type: none"> • شكلاطة Maestro- Said La pâtissière levure Pizza • خميرة 	<ul style="list-style-type: none"> • شيكوريا • فريكتوز • كلّ الحلويات المصنوعة في المنزل • بالنشاء أو فريشة الحبوب المسموحة أو بالفاكية • مرطبات عليها علامة خالي من القلوتين • كريمة مصنوعة في المنزل: بوزة - بلوزة زقوقو • بسكويت santiveri - Lorio (Lorizo)- Schar- Gluzen- Felder - Glutella- Gullon Sin Gluten • شكلاطة M&M's- Bounty- Toblerone - Kinder chocolat - Kross - Chocolat Nestlé crunch -TORRAS- Chocolat de couverture Vanoise • شكلاطة غبرة Nesquik- Chocoline (Said)- Chocolat en poudre (Said)- Dokrem • شكلاطة للطي Said- Pralinutta- Vanoise- Nouty • كرام شاتي Dokrem • خميرة La pâtissière- Dokrem- Ibn Hayen • مثلجات Glace Selja : Picsou fraise, Chocolat - glace à l'eau fraise Picsou pistache -Tabletto - Sanafer-Magtof- Charlot- Glowen Glace en boite : chocolat vanille- Boule d'or- Ola : extase • حلوى شاميّة papillon - تريكي (الناعورة) - شهرزاد • حلوى ومصاصة Le petit moulin : Funny تريكي Florida :La gazelle : Halwa chemia - Bonbon pipo -Bonbon délice Chewingum speed SOTU- CHOC : Bonbon FalfoulPapillon : ellino / ptitpops / happy full 	<p>السكريات و الحلويات</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • معجون غلال معلّب • عصير غلال معلّب Délice confort repas (pomme verte) Oh Délice : Jus Oh poire - P'tit délice Stil: Jus Stil - Bnino Frouitou • مسحوق عصير غلال • مكسّرات مرجية و معلّبة • قنفيد، كاكويّة أو لوز ملفوف في الحلوى الحمراء 		<ul style="list-style-type: none"> • كلّ أنواع الغلال الطازجة و المجمّدة • عصير غلال مصنوع بالمنزل Tropicana - Délice - Oasis • عصير غلال: مصنوع بالمنزل • معجون غلال مصنوع بالمنزل Sicam - Sticap - Cap d'or • معجون غلال: كاكويّة- لوز... • جميع المكسّرات : كاكويّة- لوز... • جميع الفواكه الجافة: زبيب- تمر- • عوينة شايحة- كرموس شايع 	<p>الغلال و الفواكه الجافة</p> 

الغیر مسموح	للتحقق	المسموح	الصنف
<ul style="list-style-type: none"> • خضر مصبرة و معلّبة • خضر جافّة مصبرة و معلّبة • خضر جافّة مرچيّة في الباكوات • سلاطة مشوية : مصبرات • بطاطة مقلّية في ساشي • أكياس شربة- أكياس برودو • مكعّبات حساء - • Chips : Oops - Max pomme de terre 		<ul style="list-style-type: none"> • كل أنواع الخضر الطّازجة و المجمّدة • كل أنواع الخضر الجافّة : • حمص- فول- عدس • شريحة طماطم- فلفل شايح- هريسة عربي-كبار • بطاطة مقلية بالمنزل • مصبرات (هريسة، طماطم، خضر) : • ناطور - Sicam- Tucal - Cap d'or - زينة • جودة - Zgholli - Zina - الوطن القبلي • Sticap- Brima • سلاطة مشوية : Cap d'or • Golden - Joy's - Franky : Chips • Chovi1- Remia : Ketchup • Sicam : sauce pizza 	<p>الخضر و الخضر الجافة</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • سيرو التّعناع و الرّمان • المشروبات الغازية • فانتا برتقال و شوابس • قهوة مرچيّة مخلطة بالشعير 		<ul style="list-style-type: none"> • ماء سبّالة • ماء معدني • المشروبات الغازية • بوقا-كوكا- فانتا ليمون- أبلا- أرنجينا • ماء الورد • العطرشيّة • الزهر • النسري • قهوة صافية • شاي • شاي معطرّ • Délice : Délio eau gazéfiée 	<p>المشروبات</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • سكر فانيليا : Vanoise - Smart chef • خميرة قاطو • خميرة خبز • توابل مرچية في ساشيات • كركم مرچي 		<ul style="list-style-type: none"> • خميرة خبز La pâtissière • خميرة قاطو باستثناء الممنوعات • خميرة قاطو • زعتر • كليل • فلفل أسود • شوش ورد • سکنجبیر • قرفة • أفاح خبز • زعفران • ثوم • ملوخية مرچية في مكينة خاصة بها • توابل مرچية في المنزل • خل 	<p>مواد أخرى</p> 

الغير مسموح	للتحقق	المسموح	الصف
	<ul style="list-style-type: none"> • طماطم معجونة BNINA - CAP BON - CARTHAGE - LE PEROQUET TUCAL - NEBLIA - PETIT PARIS - RAFIAA- TOUS LES JOURS • طماطم مدهوسة CARTHAGE - SAFIR • صلصة طماطم BARILLA - JOUDA - PETIT PARIS - SAFIR - TYPIK • ذرة BEESKY - EMPORIUM - JARDIN D'EMMA - MAAM - MAMI GARDEN • فطر AYECUE - EMPORIUM - LE PALAIS VERT - MAAM - MAMI GARDEN • سلطة مشوية ABIDA - EL Khabia - KEN YA MA KEN - MOKA - SAFIR • عدس و حمص DAUCY - REFLET - SAFIR - SAVEURS - TYPIK • خضر متنوعة DAUCY - MA AM - MAMI GARDEN SAVEURS • جلبانة BEESKY - BNINA - D'AUCY - JARDIN D'EMMA - LE PALAIS VERT LE ROITELET - O JARDIN - REINE DES GRAINES - SAVEURS • جلبانة و جزر DAUCY • لوبيا CANTINA MEXICANA - D'AUCY - JARDINS D'EMMA - MAAM - MAMI GARDEN - REINE DES GRAINES - SAVEURS 	<ul style="list-style-type: none"> • طماطم معجونة SICAM - STICAP CAP D'OR- JOUDA - SICAM- STICAP • طماطم مدهوسة • طماطم مقشرة JOUDA- SICAM -STICAP • صلصة طماطم CARTHAGE - SICAM- STICAP • طماطم مجففة STICAP • ذرة BONDUELLE - SICAM • فطر BONDUELLE - SICAM • سلطة مشوية CAP D'OR - STICAP • جلبانة BONDUELLE - SICAM • جلبانة و جزر BONDUELLE - SICAM • لوبيا BONDUELLE 	<p>الخضر والطماطم المعلبة</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • خردل • مايوناز Remia Light-Delicio-Ducros-Jadida • مايوناز بالبيض : Lesieur • زيتون مملح في ساشيات : *Vinaigrette • صلصة سلطة في الدبابز • مرقين : Jadida 	<ul style="list-style-type: none"> • مرقين : Jadida • خردل (Moutarde) • Dijona- Dorella • مايوناز مخففة Bonna - Dorella 	<ul style="list-style-type: none"> • كل أنواع الربيوت : • قطانيا- مخلط- زيتون- حاكم • زبدة- كريمة طازجة • مرقين : Goldina - Sol • زيتون مملح في المنزل • ترشي • سمن مصنوع بالمنزل • Dijon- Chovi -Cap d'or : • خردل (Moutarde) • مايوناز مخففة : Heinz bleu 	<p>الدهنيات</p> 

الغیر مسموح	للتحقق	المسموح	الصنف
<ul style="list-style-type: none"> • قمح • شعير • خرطال • نشاء صبة • نشاء ذرة معلب : Vanoise et Smart chef • بيسيصة قمح - شعير- زميطة • عصيدة بيضة بالقديد أو السكر • خبز مطبقة- ملاوي- فطاير- ببلوني • بيتزا-كراب -ملسوقة ملثوث -برغل- شربة <p>كل المواد الغذائية التي تحتوي على المكونات الآتية : فرينة نشاء دكسترين- نشاء متغير زلاليات نباتية مفككة- مالط و مستخلص المالط مستخرجة من الحبوب الممنوعة E**** درع- جلجلان زقوقو مرجية في الباكوات سريلاك : Cérélac</p>		<ul style="list-style-type: none"> • أرز Riz étuvé ADDIWEN - Riz basmati Riz blanc • مقرونة Spiga -IBN Hayan -Felder -DIVELLA -Schär -Ecoposta -Gluzen- Lorizo • فارينة IBN Hayan- Felder- Ecoposta- Glutella - Gluzen- Schär- Lorizo • قطانيا <p>و فرينة هذه الحبوب</p> <ul style="list-style-type: none"> • درع • جلجلان • زقوقو • نشاء ذرة معلب • مواد غذائية مصنعة عليها علامة خالي من القلوتين  (فرينة- كسكي- مقرونة- ديشيش ...) <p>المكونات الآتية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • نشاء • نشاء متغير دكسترين • زلاليات نباتية مفككة مالط و مستخلص المالط مستخرجة من الحبوب المسموحة E**** • ملاوي- خبز- بيتزا بيسيصة مصنوعة بفارينة مسموحة - Sinlac 	<p>الحبوب و مشتقاتها</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • جميع أنواع السلامي و الجنبون • عصبان بالبرغل • مرقاز مصنع • شرائح لحم مفروم معلب • بنادق معلبة • سمك أو لحم ملفوف في فارينة ممنوعة • سمك و تن معلب • Thon El Badr • Saucisson à l'ail «Mliha» 		<ul style="list-style-type: none"> • لحم بقري • علوش • برشني • كبدة • رأس • كوارع • كرشة • دجاج • إسكالوب • بيض • سمك • غلال البحر • قديد • مرقاز مصنوع في المنزل • عصبان بالروز • سمك مشيح... • شرمولة • سلامون • أنشوة قرنيط شايج • سمك أو لحم ملفوف في فرينة مسموحة • تن معلب : سيدي داود - المنار - Cap d'or • مرقاز Fumé LMAZRAA 	<p>اللحوم</p> 