

Aliment allergène	Ingrédient de remplacement
Lait et produits laitiers	
Lait de vache	<ul style="list-style-type: none"> Lait végétal (amande, soya, riz, coco)
Beurre	<ul style="list-style-type: none"> Margarine sans produits laitiers Huile d'olive Huile de canola Shortening végétal Huile de coco fondue
Yogourt	<ul style="list-style-type: none"> Tofu mou Yogourt de lait de coco Yogourt de lait de soya
Œufs	
Pour lier les ingrédients (pour 1 œuf)	<ul style="list-style-type: none"> ½ banane écrasée ¼ tasse de compote de pomme 1 cuillère à soupe (15 ml) de graines de lin moulues trempées dans 3 cuillères à soupe (45 ml) d'eau tiède pendant 1 minute 1 cuillère à soupe (15 ml) de graines de chia trempées dans 3 cuillères à soupe (45 ml) d'eau pendant 30 minutes Produit de remplacement d'œufs
Pour faire lever (pour 1 œuf)	<ul style="list-style-type: none"> 1 ½ cuillère à soupe (22,5 ml) d'huile végétale + 1 ½ cuillère à soupe (22,5 ml) d'eau + 1 cuillère à thé (5 ml) de poudre à pâte Produit de remplacement d'œufs
Arachides	
Arachides (croquant)	<ul style="list-style-type: none"> Graines de tournesol Noix de cajou Haricots de soya grillés Graines de citrouilles rôties Amandes Noix de macadamia Autres noix
Beurre d'arachide	<ul style="list-style-type: none"> Beurre de noix Beurre de sésame Beurre de graines de tournesol Beurre d'amandes Beurre de soja Beurre de pois
Noix	
Noix (croquant)	<ul style="list-style-type: none"> Graines de tournesol Noix de soya <p><i>Note : les noix auxquelles la personne n'est pas allergique peuvent être utilisées comme ingrédient de remplacement</i></p>
Beurre de noix	<ul style="list-style-type: none"> Beurre de graines de tournesol Houmous Beurre de noix de soya <p><i>Note : les beurres de noix fabriqués à partir de noix auxquelles la personne n'est pas allergique peuvent être utilisés comme ingrédient de remplacement</i></p>
Soya	
Lait de soya	<ul style="list-style-type: none"> Lait de vache Lait d'amande Lait de coco Lait de riz
Blé	
Farine tout usage	<ul style="list-style-type: none"> Même quantité du mélange suivant : 4 ½ tasse de farine de riz blanc + 1 ½ tasse de fécule de pomme de terre + ¾ tasse de farine de tapioca
Chapelure de blé	<ul style="list-style-type: none"> Même quantité de chapelure sans gluten 2/3 tasse de gruau instantané pour ¼ tasse de chapelure de blé
Autres allergènes	
Moutarde	<ul style="list-style-type: none"> Raifort Mélange de gingembre, de curcuma et de lime