

Allergies alimentaires

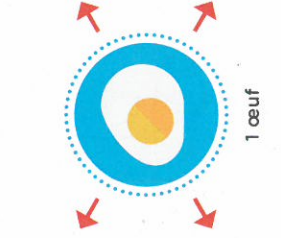
Si un enfant présente une allergie alimentaire, il est possible de remplacer l'aliment allergène par d'autres aliments. Voici un aperçu de quelques substitutions possibles :

Tableau de conversion

2,5 ml	1/2 c. à thé
15 ml	1 c. à soupe
60 ml	1/4 tasse
80 ml	1/3 tasse
250 ml	1 tasse

Yogourt nature
60 ml

1/2 banane
écrasée



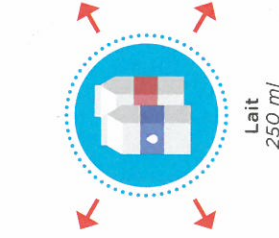
Eau
30 ml
+
Poudre à pâte
2,5 ml

Eau bouillante
15 ml
+
Bicarbonate
de soude
2,5 ml



Eau
250 ml

Lait
de coco
250 ml



Boisson
de soya
250 ml

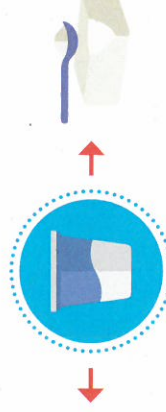
Jus de fruits
pur à 100 %
250 ml



Mayonnaise
250 ml

Yogourt ou
crème sure
250 ml

Tofu soyeux
nature
250 ml



Galette
de riz
nature

Pain, pita ou tortilla
faits de farine de blé

Craquelins
sans gluten
ou au riz



Mélange
de farines
du commerce
sans gluten
250 ml



Farine de blé
250 ml



Poisson
80 ml



Poulet
80 ml