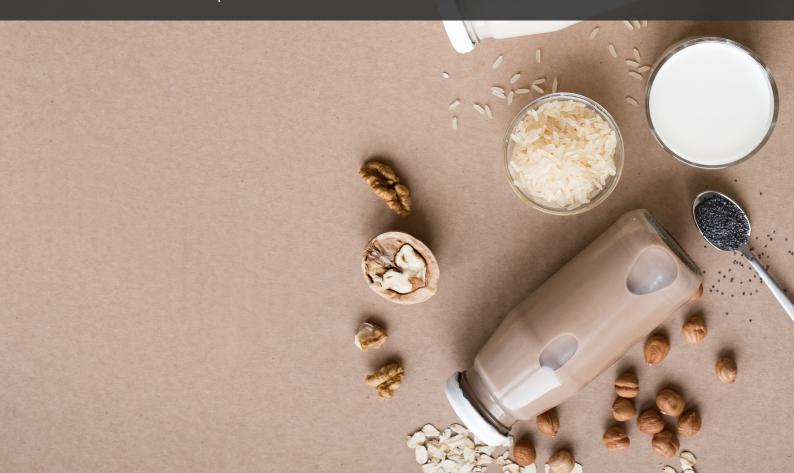


# avec eatvice

Nos diététiciens vous aident à prendre de nouvelles bonnes habitudes





Pour vous aider à y voir plus clair sur les aliments à plutôt riches ou plutôt pauvres en lactose, nous vous avons établi un code couleur :



Contient du lactose



A vérifier



Sans lactose



## **LAITS**

#### **SANS LACTOSE**

- Lait sans lactose
- Boissons végétales (lait d'amande, de soja, de coco, de noisette, d'avoine...)

#### **A VÉRIFIER**

#### **CONTIENT DU LACTOSE**

- Lait entier
- Lait demi-écrémé
- Lait écrémé
- Lait de brebis
- · Lait de chèvre
- Lait concentré
- Lait en poudre
- Lait maternel
- · Lait caillé
- Lait cru
- Petit lait cru



### **LES FROMAGES**

#### **SANS LACTOSE**

• Fromage sans lactose

#### **SELON LA TOLÉRANCE**

- Fromage à pâte molle (camembert...)
- Fromage à pâte dur (gouda, emmental, parmesan, gruyère...)

#### **CONTIENT DU LACTOSE**

- Fromage frais
- Fromage blanc
- Fromage à tartiner
- Cottage cheese
- Feta
- Mozzarella





#### **SANS LACTOSE**

- Yaourt nature maison
- Yaourt sans lactose
- Yaourt végétal (au soja, coco...)

#### **A VÉRIFIER**

#### **CONTIENT DU LACTOSE**

- Yaourt
- Yaourt aromatisé
- Yaourt aux fruit
- Yaourt à boire
- Yaourt au lait de brebis
- Yaourt au lait de chèvre
- Kéfir
- Petit suisse



#### **SANS LACTOSE**

- Sorbet
- Desserts sans lactose (voir <u>recettes eatvice</u>)

#### **A VÉRIFIER**

#### **CONTIENT DU LACTOSE**

- Crème vanille, chocolat...
- Riz au lait
- Crème glacée
- Pâtisseries (éclair, choux à la crème...)
- Flan



# CRÈMES/MATIÈRES GRASSES

#### **SANS LACTOSE**

- · Crème sans lactose
- · Crème végétale
- Huile
- Saindoux
- Ghee
- Suif
- Beurre clarifié

#### **A VÉRIFIER**

### **CONTIENT DU LACTOSE**

- Beurre
- Babeurre
- Crème fraîche
- Crème fouettée
- · Crème fleurette
- Crème chantilly
- Crème anglaise





#### **SANS LACTOSE**

• Encas maison sans lactose

#### **A VÉRIFIER**

Biscuit sec

### **CONTIENT DU LACTOSE**

### **OOO DIVERS**

#### **SANS LACTOSE**

#### **A VÉRIFIER**

- Charcuteries
- Viandes/poissons panées
- Légumes préparés
- Légumes en sauce
- Salades préparées
- Soupes préparées / liées / en poudre / à la crème

#### **CONTIENT DU LACTOSE**

- Sauces liées avec du lait / crème
- Sandwiches au lait
- Pâte brisée
- Pâte feuilletée
- Purée de pomme de terre
- Protéine en poudre (whey)

Nous savons qu'il est difficile de cuisiner sans lactose. Mais on a pensé à vous : découvrez nos recettes super gourmandes sans lactose.

**VOIR LES RECETTES** 

