



ALIMENTATION SANS LACTOSE

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



LES YAOURTS

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



LES DESSERTS

SANS LACTOSE

- Sorbet
- Desserts sans lactose
(voir [recettes eatvice](#))

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
- Baveurre
- Crème fraîche
- Crème fouettée
- Crème fleurette
- Crème chantilly
- Crème anglaise



LES ENCAS

SANS LACTOSE

- Encas maison sans lactose

A VÉRIFIER

- Biscuit sec

CONTIENT DU LACTOSE

ooo DIVERS

SANS LACTOSE

A VÉRIFIER

CONTIENT DU LACTOSE

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

- 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](#)