

Remplacer les produits laitiers

Les produits laitiers

Lait, beurre, crème fraîche, fromage, poudre de lait, yaourt, fromage blanc...

Les substituts

Laits végétaux, crèmes végétales, margarines, beurre clarifié

Le lait à boire ou dans vos préparations



Seront remplacés par des boissons végétales de soja, amandes, riz, noisettes, sarrasin...

Les yaourts



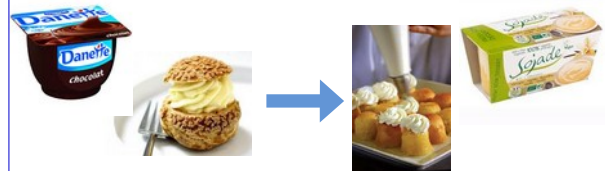
Remplacés par des yaourts au soja, riz, coco...

Le beurre



Sera remplacé par de la margarine végétale **non-hydrogénée** sans additifs ou du beurre clarifié ou du beurre de coco

Les desserts



Remplacés par des desserts au riz ou soja et des pâtisseries faites maison...

La crème fraîche



Remplacée par des crèmes végétales de riz, soja, amande, coco...

Les fromages



Seront remplacés par du fauxmage végétal ou une bonne salade

Les condiments



Bien vérifier, y compris les vinaigrettes et mayonnaise éventuellement remplacer par un assaisonnement maison

Le lait caché



Dans les charcuteries, le vinaigre de cidre, les chips, soupes, purées, chocolats, bonbons, glaces, additifs...

Faire vos courses:

Lait → lait de riz, soja, amandes, noisettes...

Crème fraîche → crème de de riz, soja, amandes, coco...

Beurre → margarine végétale non-hydrogénée

Yaourts → yaourts au soja, riz, coco

Desserts → crèmes au soja, riz, amandes, compotes, fruits...

Fromage → fauxmage, salade, oléagineux

Biscuits et pâtisseries → des goûters sans lait ou de quoi vous les préparer

* Vérifier les ingrédients des produits habituels et ne pas les prendre s'ils contiennent:

Albumine, Caséine, Caramel, Lactalbumine, Lactoglobuline, Lactose, Globuline, Babeurre, Lactosérum, Graisse butyrique

* Si le paquet mentionne des traces ou que le produit a été fabriqué dans un lieu où il y a du lait :

→ vous êtes **intolérant**: pas de problème!

→ vous êtes **allergique**: attention!