



Alimentation sans lactose

40.060F

Informations générales

- Le lactose est présent dans tous les produits laitiers d'origine animale.
- Plus le processus de transformation du lait en → yaourt → fromage blanc → fromage jeune → fromage mi-vieux est poussé, moins il subsiste de lactose dans le produit.
- Si l'on vous prescrit un régime sans lactose, il est préférable de prendre garde au lait et aux produits laitiers. Différents produits à base de lait de soja (comme du yaourt, du pudding, du flan à la vanille...) sont disponibles dans le commerce. Vous pouvez consommer tous ces produits sans restriction.

Il est donc important d'éviter le lait et les produits laitiers. Privilégiez les produits sans lactose. Pour être certain qu'un aliment ne contient pas de lactose, consultez son emballage. Mais il ne suffit pas de regarder si le mot « lactose » se trouve dans la liste des ingrédients. D'autres ingrédients peuvent également contenir du lactose, à savoir :

- Le lait en poudre
- Les composants du lait secs (maigres)
- Le petit-lait, la poudre de petit-lait
- La caséine, la caséinate
- Les protéines lactiques (hydrolysées)
- Matière grasse lactique

Listes des aliments autorisés et à éviter

AUTORISÉS

Produits à base de pain et de céréales

Tous les types de pain classiques, comme le pain blanc, gris, complet... le pain qui n'est pas préparé avec du lait
Cornflakes classiques (Kellogg's), muesli

Pommes de terre - riz - pâtes alimentaires - féculés

Pommes de terre bouillies, pommes de terre rissolées Frites
Riz, macaroni, spaghetti, lasagne, tapioca
Purée préparée avec du bouillon ou du lait de soja
Croquettes faites maison avec du bouillon ou du lait de soja

INTERDITS

Tous les pains à base de lait comme le pain brioché, le pain au sucre, les croissants, les couques au beurre...

Croquettes et tous les aliments frits similaires

Purée préparée avec du lait classique
Sauces et soupes en poudre prêtes à l'emploi
Pudding en poudre prêt à l'emploi comme Saroma

Fruits et légumes

Tous les légumes, tant crus que cuits à la vapeur (les légumes en boîte, en bocal ou surgelés sont autorisés, mais faites attention aux légumes préparés comme les épinards à la crème)

Toutes les variétés de fruits (frais ou en boîte)

Fruits séchés comme les raisins secs, les prunes... et les fruits confits

Légumes préparés en sauce ou plats préparés

Viande - poisson - volaille

Tous les types, frais ou surgelés, mais non traités,

de viande, de poisson ou de volaille (nature - fumés - étuvés - bouillis - rôtis)

Charcuteries froides et nature, comme du jambon, du filet d'Anvers, du filet de poulet, du rosbif froid...

Poisson en boîte ou en bocal (à l'huile ou au naturel)

Viandes panées, plats préparés à base de viande, de poisson et de volaille, comme la viande en sauce, le vol au vent, les salades de viande et de poisson

Charcuteries traitées comme du pâté, des saucissons

Conserves de poisson en sauce

Œufs - fruits de mer

Toutes les préparations à base d'œufs sans lait classique

Crevettes, homard, crabe, moules

Lait et produits laitiers - fromage

Lait de soja (nature ou aromatisé)

Lait sans lactose (marque Delhaize)

Lait de riz

Boissons, desserts, puddings, yaourt à base de soja

Tous les types de lait d'origine animale et tous les dérivés comme le lait chocolaté, le yaourt, le pudding...

Lait battu et boissons au lait battu

Lait pauvre en lactose

Tous les puddings prêts à l'emploi, flans, boissons lactées, à base de lait classique ou de lait en poudre

Fromages classiques jeunes, mi-vieux, fromages fermentés comme le camembert et le brie...

Graisses - huiles - sauces

Margarines et minarines à base de soja, tous les types d'huile, saindoux

Beurre, margarines et minarines classiques

Sauces prêtes à l'emploi

(en boîte, en bocal ou sous forme de poudre)

Jus et graisses de cuisson non liés

Sauces faites maison (il existe également une crème végétale à base de soja)

Mayonnaises, dressings, vinaigrettes du commerce (peuvent contenir des traces de lait ou de lait en poudre)

Mayonnaise ou vinaigrette maison

Boissons

Eau pétillante ou minérale, café, thé, jus de Nesquik, Ovomaltine ou autres laits chocolats fruits, toutes sortes de boissons rafraîchissantes (ou en poudre) dont la composition n'est pas comme la limonade, le Schweppes, le Coca- connue
Cola, les jus de légumes
Vin, apéritif, bière

Sucreries - pâtisseries - glaces

Sucre blanc, cassonade, sucre vanillé
Confiture, miel, bonbons acidulés

Chocolat, choco
Pâtisseries préparées avec du lait, de la crème ou du beurre classiques

Pâtisseries préparées avec du lait, de la margarine ou
de la crème à base de soja

Tous les biscuits classiques

Glace faite maison à base de crème de soja, sorbets, glaces à l'eau

Crème glacée classique

Divers

Toutes les herbes, toutes les épices
Gélatine
Cacao en poudre nature
Noix, cacahuètes, chips salés

Cubes de bouillon (en fonction de la marque, vérifier la liste des ingrédients)

Biscuits apéritif

Produits sans lactose

Lait et produits laitiers

Provamel : Soya dessert vanille
Soya dessert choco
Soya dessert mokka
Soya cuisine
Soya drink vanille/nature/spécial

Alpro : Soya dessert vanille/choco/caramel/praliné/spéculoos
Soya cuisine (light)
Soya luchtig aéré & creamy

Soya drink chocolat/fruits/vanille/nature/noisette/amande
Soya yaourt myrtille-cerise/framboise-mûre/fruit exotique-pêche/nature
Soya fruity & creamy cerise/pêche
Soya delice vanille/chocolat
Yofu vanille
Junior yofa
Soya Ice Dessert chocolat/vanille/fraise

Nutricia : Vitasoja

Inex : Lactodiet

Valio Zero Lactose : lait demi-écrémé, crème, yaourt (fraise/ nature), fromage jeune, fromage à gratin

Matières grasses pour tartiner et cuisiner :

Becel Cuire & Rôtir
Becel light
Becel huile
Becel control
Becel essential
Vitelma Minelma
Alpro soya minarine
Alpro soya minarine
Alpro soya Cuire et Rôtir
Alpro soya light liquide

Biscuits :

Lu crackers repas, boudoir
PIM's orange
Prince start
Aproten biscuits au chocolat
Aproten biscuits aux fruits
Bastogne (Amande) Lu
Bi-aglut biscuits
Daisy Glace De Beuckelaer
Loprofin biscuits à la cannelle
Loprofin crème biscuits au chocolat
Tuc Lu
Barre muesli sans lactose Zonnatura

Bio choco praliné pâte Eko
Delhaize galette de riz
Lotus spéculoos (sans chocolat) et galettes fines

Sauces :

Remia sauce frites
Heinz Ketchup
Heinz BV Sauce pour pâtes Bolognese/Traditional/Hot
Heinz sauces sans lactose : Sauce exotique, sauce olive méditerranéenne, sauce tomates séchées, sauce hot chili
Heinz haricots blancs à la sauce tomate
Bertolli mayonnaise
Calvé mayonnaise
Calvé andalouse, cocktail, curry, tartare
Devos & Lemmens sauce andalouse, sauce américaine, sauce cocktail, mayonnaise, dressing light
Effi dressing, sauce pour salade
Lacroix, fond

Pudding en poudre :

Impérial pudding en poudre chocolat/vanille/praliné

Choco :

Becel pâte à tartiner au chocolat
Boerinneke pâte à tartiner au chocolat

GLACE :

IJsboerke sorbets cassis/citron/framboise/fruit de la passion/poire
Ijsboerke : glace au soja