

Sans lait de vache

Ce qu'il est possible de manger

Légumes frais	tous les légumes frais ou congelés (attention aux additifs!) (ail, asperges, aubergine, artichaut, avocat, bette, betterave rouge, brocoli, carotte, chou (toutes les formes), chou chinois, chou-fleur, chou-rave, concombre, courgette, cresson alénois, cresson de fontaine, épinard, fenouil, haricots, oignon, patates, piment, poireau, poivron, raifort, scorsonère, soja, tomate, etc.)	
Fruits	tous les fruits frais ou séchés (abricots, ananas, baies, bananes, cerises, citrons, mandarines, manges, melons, mirabelles, nectarines, oranges, pamplemousses, papayes, pêches, pommes, poires, prunes, raisins, etc.)	
Salades & condiments	laitues, cresson de fontaine et alénois, chicorée, chicorée frisée, mâches, ail, concombres, carottes, ciboulette, grand radis, oignons, olives, pousse de soja, radis, tomates, vinaigre, etc.	
Lait	lait de riz lait de noix (amandes, noix de cajou, noisettes) lait de soja lait de coco, lait de riz-coco lait aux céréales (avoine, épeautre, orge, millet)	www.soyana.ch/Coop/Migros www.provamel.ch/www.alpro.com www.soyana.ch/www.provamel.ch
Produits laitiers	<u>yaourt</u> yaourt de soja <u>crème</u> crème de soja, crème de riz, crème d'avoine, crème aux amandes crème à fouetter aux soja ou amandes crème aigre au soja Soyandanda <u>fromage</u> substitut de fromage frais à la crème soja substitut de fromage Wilmersburger substitut de fromage No-Muh Vegusto fromage à base de levure de bière <u>beurre</u> huiles de coco margarine végétale sans beurre <u>desserts</u> crème soja à la vanille, chocolat, caramel mousse au chocolat	www.soyana.ch www.soyana.ch www.wilmersburger.de www.vegusto.ch voir les recettes www.soyana.ch www.tropicalai.com/www.drgoerg.com www.provamel.ch www.soyananda.ch

Vous trouverez ces produits dans la plupart des magasins diététiques et dans les drogueries.



Soupes	bouillons bio	soupes aux légumes
Œufs	œufs frais, blancs et jaunes d'œufs (si vous supportez!!) substituts d'œufs MyEy (VollEy, EyGelb, EyWeiss)	
	www.myey.info	
Pain & Pâtisserie	pain au levain à l'orge pain croustillant complet pain au levain enrichi en fibres alimentaires p.ex. pain de son	pain complet au blé ou à l'épeautre pain bis
Céréales	toutes les céréales de graines complètes et les farines de graines complètes, la semoule les flocons d'avoine, d'orge, d'épeautre, de millet (blé si c'est bien toléré) le son d'avoine ou blé riz, quinoa, amarante, sarrasin	
Pâtes	toutes les pâtes qui ne contiennent pas du lait. De préférence: graines complètes intolérance au gluten: Barilla Senza Glutina ou Schär intolérance au blé: pâtes à l'épeautre ou sans gluten	
Légumineuses (Légumes secs)	tous les légumes secs, séchés ou dans un bocal de verre	
Champignons	champignons de Paris armillaires couleur de miel morilles etc.	chanterelles shiitakes bolets
Viande, Volaille	la viande de poulet, oie, dinde, canard, caille gibier de toute nature la viande de mouton/agneau la viande de bœuf ou veau saucisse de volaille (attention: additifs de lactose!)	
Pour votre santé: ne mangez pas plus de 2x par semaine de la viande!!		
Poisson	tous les poissons de mer et d'eau douce huîtres et toutes les autres moules calamars sans panure crabes, crevettes, langoustines et autres crustacés consERVE de poisson dans son propre jus ou dans l'huile de bonne qualité	
Remplacement de viande	tofu soja haché ou boulettes escalope de lupins produits de Cornatur (Migros) attention: certains produits de Cornatur/Délicorn contiennent du lait!	saucisse de tofu seitan (attention: contient du blé!) produits de Délicorn (Coop)



Noix, Grains	amandes graines de tournesol graines de lin noix de cajou noix du brésil purée de noix	cacahuètes graines de courge noix noix de coco, flocon de coco noisettes pistaches
Huiles & Graisse	toutes les huiles végétales pressées à froid, l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de coco, l'huile de lin, l'huile de graine de potiron, huile de sésame, huile de pépin de raisin, huile de germes de blé margarine végétale	
Céréales	cornflakes rice krispies épeautre / blé soufflé	flocons d'avoine, flocons d'épeautre avoine soufflée flocons de quinoa
Sucrierie	chocolat noir (Attention: Le beurre laitier concentré est du lait!) stevia sirop d'agave sirop d'érable extrait de malt cacao purée aux amandes	édulcorants sans glucides (acesulfam, aspartame, cyclamate, saccharine) limiter au maximum les édulcorants !!
Épices	toutes les herbes fraîches bouillon de légumes, Morga	Herbamare, A. Vogel cenovis
Boissons	l'eau thé (tisane, lapacho, mate, ...)	l'eau minérale jus de légumes
Biberon	Bisoja, Bimbosan	Aptamil Soja, Milupa
Bouillies	bouillie bio millet, Holle bouillie bio flocons d'avoine, Holle	bouillie bio épeautre, Holle bouillie bio semoule, Holle

Peut contenir des traces de lait/ Peut contenir du lait

Cette indication est utilisée quand le producteur ne peut pas exclure que des résidus de lait restent dans les installations de production malgré un lavage, et ainsi peuvent se mélanger avec d'autres produits. Je pars du principe que l'utilisation du lait n'est pas prévue. Pour cette raison je considère les produits sans lait.



Ce que vous ne devriez pas manger

Lait, produits laitiers pas de lait de vache et ses produits comme le yaourt, le fromage, crème etc.
le fromage de brebis ou chèvre contient souvent du lait de vache
le lait de brebis et de chèvre contiennent du lactose !

Fruits pas de tarte de fruits, tartelette de fraise, jalousie de fruits, pâtisserie

Pain / Pâtisserie mélanges de farines prêtes à l'emploi contiennent souvent de la poudre de lait.
la tresse, petit pain au lait, croissant, pains spéciaux, pâtisserie.
beaucoup de pains du boulanger contiennent des composants de lait
n'utilisez pas de beurre pour faire de la pâtisserie
pas des sandwiches déjà préparés, pas de canapés

Céréales barres de céréales, mélange de muesli

Epices des condiments préparés (comme certains bouillons) contiennent du lait

Soupes / Sauces beaucoup de soupes ou de sauces contiennent du lait

Viande et Saucisses porc, saucisse de porc, jambon, lard, salami
pas de bâtons de poisson, peuvent contenir du lait dans la panure
pas de poisson ou viande en pâte feuilletée, pas de poisson congelé avec la sauce

Boissons

rarement:	à éviter complètement:
café sans lait ou crème	milk-shake
thé noir	Rivella
boissons light	

