

Sans lait de vache

Ce que vous pouvez et devez manger

Légumes frais	Tous les légumes frais et surgelés (attention aux additifs !!) (aubergines, artichauts, avocats, choux-fleurs, haricots, brocolis, cresson, choux chinois, fenouil, cresson de jardin, concombres, carottes, pommes de terre, choux (toutes sortes), choux-raves, ail, côtes de bette, poireaux, raifort, poivrons, piments, betteraves rouges, salsifis, soja, asperges, épinards, tomates, courgettes, oignons, etc.)
Fruits	Tous les fruits frais et secs (ananas, pommes, abricots, bananes, baies, poires, cerises, pamplemousses, mandarines, mangues, melons, mirabelles, nectarines, oranges, papayes, pêches, prunes, raisins, citrons, etc.)
Salades et ingrédients	Salades vertes, cresson de fontaine et de jardin, chicorée, endives, mâche, concombres, carottes, ail, vinaigre de fruits et de pomme, olives, radis, radis noirs, pousses de soja, ciboulette, tomates, oignons
Lait	Lait de riz Lait de noix (amande, noix de cajou, noisette) Lait de soja Lait de coco Boissons à base de céréales (avoine, épeautre, orge, millet) www.soyana.ch
Produits laitiers	<u>Yaourt</u> Yaourt au soja, yaourt au lait d'amande, yaourt au lait de coco, yaourt au lait d'avoine, yaourt aux pois chiches <u>Crème</u> Crème de soja, crème de riz, crème d'amande, crème d'épeautre Crème aigre Soyananda, crème fraîche, par exemple Beleaf <u>Fromage</u> Fromage frais, par exemple Soyananda Substituts de fromage, par exemple Simply V, V-Love, New roots, etc. Fromage à base de levure noble voir recettes <u>Beurre</u> Huile de coco Margarine purement végétale sans beurre <u>Desserts</u> Crème à la vanille, au chocolat et au caramel à base de soja Mousse au chocolat à base de soja www.soyananda.ch

Soupes	Bouillons	Soupes de légumes
Œufs	Œufs frais sous toutes leurs formes, blancs d'œufs et jaunes d'œufs Substituts d'œufs (par exemple VollEy, EyGelb, EyWeiss) www.myey.info	
Pain et produits de boulangerie	Pain complet au levain et au seigle Pain croustillant complet Pains au levain enrichis en fibres, par exemple pain au son	Pain complet au blé et à l'épeautre Pain bis
Céréales	Toutes les céréales sous forme de grains entiers ou concassés, de farine complète ou de semoule complète Flocons d'avoine, de seigle, d'épeautre et de millet Son d'avoine et de blé Riz, quinoa, amarante, sarrasin	
Pâtes	Toutes les pâtes qui ne contiennent pas de lait. De préférence complètes. En cas d'intolérance au gluten : Barilla Senza Glutina ou Schär En cas d'intolérance au blé : pâtes à l'épeautre ou sans gluten	
Légumineuses	Tous les légumineuses, séchées ou éventuellement en conserve/bocal	
Champignons	Champignons Armillaire Morilles	Chanterelles Shiitake Cèpes
Viande, volaille	Viande de poulet, d'oie, de dinde, de canard, de pigeon et de caille Gibier de toutes sortes Viande de mouton et d'agneau Viande de bœuf et de veau Saucisse de volaille (attention : additifs tels que le lactose)	
Pour votre santé, ne mangez pas de viande plus de deux fois par semaine !		
Poisson	Tous les poissons de mer et d'eau douce Huîtres et tous les autres types de coquillages Calamars ou calamars sans panure Crabes, crevettes, langoustes et autres crustacés Conserves de poisson dans leur jus et dans une huile de qualité	
Substituts de viande	Tofu Hachis et boulettes de soja Lupin Produits Cornatur (Migros) Attention avec Cornatur et Délicorn, certains produits contiennent du lait !	Viande et saucisses de soja Seitan (attention : contient du blé) Produits Délicorn (Coop)

Noix, graines et semences	Noix de cajou Cacahuètes Noisettes Pistaches Noix de coco, flocons de noix de coco Graines de courge Graines de lin	Purée de noix Noix du Brésil Amandes Sésame Graines de tournesol Noix
Huiles et graisses	Huiles végétales pressées à froid, huiles issues de graines et de germes (huile d'olive, huile de colza, huile de coco, huile de lin, huile de graines de courge, huile de sésame, huile de pépins de raisin, huile de germes de blé, etc.) Margarine	
Céréales	Cornflakes Rice Krispies Pops d'épeautre / de blé	Flocons d'avoine / d'épeautre Flocons d'avoine
Sucré	Chocolat noir (attention : le beurre concentré contient du lait !) Stévia Sirop d'agave sirop d'érable Extrait de malt Pâte d'amandes	Édulcorants sans glucides (acésulfame, aspartame, cyclamate, saccharine) Rarement Cacao
Épices	Toutes les herbes fraîches Bouillon de légumes, Morga	Herbamare, A. Vogel Cenovis en pâte et liquide
Boissons	Eau Thé (tisanes, lapacho, maté, etc.)	Eau minérale Jus de légumes
Biberons	Bisoya, Bimbosan	Aptamil Soja, Milupa
Bouillies	Soja complet, Morga Bouillie de millet bio, Holle Bouillie d'avoine bio, Holle	Bouillie de riz bio, Morga Bouillie d'épeautre bio, Holle Semoule bio pour bébés, Holle

Peut contenir des traces de lait / Peut contenir du lait

Cette mention apparaît généralement lorsque le fabricant ne peut exclure que, malgré le nettoyage, des résidus d'autres produits contenant du lait restent dans les installations de production et se mélangent ainsi à d'autres produits. Je pars du principe que le lait n'est pas prévu dans la recette et je considère donc ces produits comme sans lait.

Vous devriez en consommer le moins possible, voire pas du tout

Lait/produits laitiers	Pas de lait de vache ni de produits dérivés tels que le yaourt, le fromage, etc. Les fromages à base de lait de brebis ou de chèvre contiennent souvent du lait de vache ! Le lait de brebis et de chèvre contient du lactose !	
Fruits	Pas de tartes aux fruits, tartelettes aux fraises, coulants aux fruits, pâtisseries	
Pains / pâtisseries	Les mélanges de farine prêts à l'emploi contiennent souvent du lait en poudre Tresse (contient 30 % de lait !), petits pains, croissants, pains spéciaux, pâtisseries. De nombreux pains vendus en boulangerie contiennent des composants laitiers, par exemple dans le beurre, etc. N'utilisez pas de beurre pour la cuisson Pas de sandwichs tout prêts, de tartines	
Céréales	Tiges de céréales, mélanges de muesli	
Épices	De nombreuses épices prêtes à l'emploi (y compris les bouillons) contiennent des composants laitiers	
Soupes / sauces	De nombreux concentrés pour soupes et sauces contiennent des composants du lait de vache.	
Viande et charcuterie	Viande de porc, charcuterie à base de viande de porc, jambon, lard, salami Pas de bâtonnets de poisson, certains contiennent du lait dans la chapelure Pas de poisson ni de viande dans la pâte, pas de poisson surgelé avec sauce	
Boissons	Rarement : Café sans lait de vache ni crème Thé noir Boissons light	à éviter complètement : Boissons lactées Rivella