IDÉES DE PROTÉINES SANS LACTOSE

Le lactose est un type de sucre naturel présent dans les produits laitiers. Certains élèves y sont intolérants à différents niveaux et doivent donc éviter d'en consommer. Voici quelques exemples de substituts pour les élèves ayant une intolérance au lactose.

Recommandations de substituts et de produits laitiers sans lactose

LAIT

- La plupart des entreprises laitières proposent des options sans lactose.

BOISSONS VÉGÉTALES

- Boisson de soya originale Silk
- Boisson de soya à la vanille Silk

** Cette liste ne contient que des options à base de soya, car les boissons de soya fournissent plus de protéines que la plupart des options végétales.*

FROMAGES

- Babybel Original
- La Vache qui rit, Philadelphia ou autre marque de fromage à la crème sans lactose*
- Black Diamond sans lactose
- Toute autre marque de fromage offrant des options sans lactose

** Le fromage à tartiner n'est pas considéré comme une source de protéines suffisante.*

YOGOURTS

- Oikos sans lactose
- iÖGO sans lactose
- Activia sans lactose
- Liberté sans lactose
- Toute autre marque de yogourt offrant des options sans lactose

YOGOURTS VÉGÉTAUX

- Yogourt Riviera à base d'avoine
- Yogourt Silk à base de soya
- Yogourt Silk à base de noix de coco ou d'avoine*

** Bien que ces produits soient des substituts de yogourt, ils ne représentent pas une portion de protéines suffisante.*

AUTRES SUGGESTIONS DE PROTÉINES SANS PRODUITS LAITIERS :

- Œufs
- Houmous
- Haricots et lentilles
- Beurre de soya (WOWBUTTER) ou beurre de noix

Notez que les substituts à base de végétaux ne sont pas toujours équivalents aux produits laitiers en termes de valeur nutritionnelle. Il est important de choisir des produits contenant entre 3 et 5 g de protéines par portion et peu de sucre ajouté.

Comment adapter les recettes pour une intolérance au lactose

RECETTES CONTENANT DU LAIT

Remplacer le lait par une boisson sans lactose de votre choix en fonction du type de recette.

- **Lait sans lactose :** Il peut remplacer, à quantité égale, le lait dans toutes les recettes.
- **Boisson de soya :** Elle convient à la plupart des recettes, qu'il s'agisse de repas ou de pâtisseries. Il est important d'utiliser des variétés non sucrées pour les plats salés. À noter que la boisson de soya contient plus de protéines que la plupart des boissons végétales.
- **Boisson aux amandes :** Elle est souvent utilisée en pâtisserie. Les boissons aux amandes existent en plusieurs versions (sucrée, non sucrée, aromatisée), alors choisissez celle qui convient le mieux à votre recette. Attention aux allergies aux noix! L'école doit autoriser l'utilisation de cette boisson.
- **Boisson à l'avoine :** Sa texture crémeuse et sa saveur légèrement sucrée la rendent idéale pour les recettes sucrées comme salées.
- **Boisson de riz :** La boisson de riz est une option au goût doux et neutre. Elle convient aux personnes qui sont allergiques aux noix ou au soya. Elle est souvent utilisée dans les recettes qui ne nécessitent pas une forte saveur de lait, comme dans les céréales ou les puddings au riz.
- **Boisson à la noix de coco :** Cette boisson est riche et crémeuse, ce qui en fait un excellent choix pour les recettes sucrées où la saveur de la noix de coco s'accorde au plat.

RECETTES CONTENANT DU FROMAGE

- Remplacer par un fromage végétal ou un fromage sans lactose de votre choix.
- Utiliser de la levure nutritionnelle pour ajouter un goût fromagé aux recettes.
- Utiliser un mélange de chapelure panko et de fines herbes pour remplacer le fromage gratiné.

Précisions sur le lactose dans les menus des programmes du Québec

LES PROTÉINES SUIVANTES, DÉJÀ AU MENU,PEUVENT ÊTRE SERVIES AUX ÉLÈVES INTOLÉRANTS AU LACTOSE :

- Fromage Babybel Original
- Fromages Babybel Mini Roulés
- Tartinade WOWBUTTER
- Oeufs
- Boisson de soya
- Fromage Monterey Jack

Pour apporter un changement à votre menu, veuillez communiquer avec votre coordonnateur(-trice) du Club.
Si vous avez des questions sur les produits, veuillez consulter notre catalogue :

https://s3.ca-central-1.amazonaws.com/cdn.clubdejeuner.org/wp-content/uploads/2024/07/Catalogue-des-produits_Products-Catalogue_Aout2024_FINAL.pdf