

Régime sans lait de vache

Tous les produits à base de lait de vache, qu'ils soient liquides ou en poudre, sont à éliminer.

Dès l'achat d'aliments préparés, il est important de lire attentivement la notice de composition.

La manière la plus efficace de suivre un régime exempt de lait de vache est d'acheter les ingrédients et de préparer les aliments soi-même.

AUTORISE	A ELIMINER
Lait de substitution prescrit par le médecin (attention aux laits d'amande, de jument, de riz,...) qui ne sont pas adaptés pour la croissance d'un enfant)	Tous les produits laitiers (lait, crème, yoghourt,...) Lait en poudre Tous les fromages (de lait de vache, chèvre,...) Babeurre Lait pour nourrisson contenant du lait de vache Toutes les crèmes (glacées ou autres contenant du lait)
Tous les poissons, viandes, volaille	Préparations de viandes ! Poissons et œufs préparés avec des sauces contenant du lait
Tous les fruits frais, surgelés, secs ou en conserve	Soupes en poudre ou en conserve, préparées avec du lait
Pain préparé à l'eau ou avec d'autres ingrédients	Pain à base de lait Pâtisseries Biscuits, crêpes,... à base de lait
Pâtes et céréales, cuites à l'eau Biscuits sans lait	Poudre de céréales contenant des produits laitiers
Margarine (sans lait) Huile	Margarine Beurre
Sucre, cacao, thé Bouillon Epices	Chocolat Mayonnaise Sauce en poudre

Note

Beaucoup de protéines ainsi que le calcium et la riboflavine proviennent du lait.

Ceux-ci peuvent être compensés par l'augmentation de la quantité de viande, de poisson, d'œuf et de lait de substitution.