



LE LACTOSE

Le lactose et les graisses saturées présents dans le lait ne permettent pas à l'estomac humain de le digérer correctement.

La caséine, une forme de protéine présente dans le lait (1), se colle aux parois intestinales, obligeant le corps à produire des anticorps en très grand nombre et générant de ce fait des inflammations.

Une consommation importante de lait ou de produits laitiers augmente la quantité de l'homocystéine plasmatique dans le sang. Cela a pour effet de favoriser la présence et l'augmentation de mauvais cholestérol dans l'organisme.

On sait aussi que le lait contient du lactose, qui est une forme de sucre difficile à digérer.

Infos :

Bien que le lait de vache contienne du calcium, des études scientifiques ont démontré qu'au lieu de renforcer les os, le lait de vache produit l'effet inverse.

Ci-après, retrouvez une liste des produits avec et sans lactose.

Produits alternatifs au lactose

Avec Lactose	Sans Lactose
Lait de vache	Lait soja, riz, amande, quinoa, noisette, coco...)
Yaourt, fromage blanc	Yaourt de soja Yaourt de brebis, chèvre (avec modération)
Fromage	Fromage de brebis, chèvre (avec modération)
Beurre	Margarine végétale
Crème fraîche	Crème de riz, de soja
Chocolat au lait, blanc	Chocolat noir !! Mais bien regarder les ingrédients !

Attention au lactose caché dans les produits du commerce :

- Vinaigrette, soupes, purée de pomme de terre, substituts de repas en poudre
- certains médicaments.
- Méfiez-vous des ingrédients : Poudre de babeurre, Lactosérum, Lactose



camilleg.fr

Astuces :

Supprimer le lactose ne veut pas dire se priver de yaourt, de gâteau, de lait ou de fromage. Il suffit simplement de remplacer vos aliments habituels par des ingrédients sans lactose.

LE LACTOSE SE CACHE DERRIÈRE CES TERMES

Babeurre	Lactosérum doux
Babeurre en poudre	Lait caillé
Beurre	Lait condensé
Beurre fondu	Lait de brebis
Chocolat au lait	Lait de chèvre
Composants solides du lait	Lait de vache
Crème	Lait écrémé
Crème à café	Lait en poudre
Crème aigre	Lait entier en poudre
Crème douce	Margarine (certaines contiennent du lait)
Crème en poudre	Matière grasse du lait
E966 (lactitol)	Poudre de lactosérum
Fromage	Poudre de lactosérum aigre
Fromage blanc/caillebotte	Poudre de lactosérum doux
Fromage frais	Préparation chocolatée
Képhir	Préparation lactée
Képhir en poudre	Produit à base de lactosérum
Lactose	Produit laitier
Lactose 1H20/monohydrate	Sucre de lait
Lactose monohydraté	Yaourt
Lactosérum	Yaourt en poudre
Lactosérum aigre	

Les ingrédients ci-dessous ne proviennent pas des produits laitiers et les personnes allergiques ou intolérantes au lait de vache peuvent donc les consommer :

Acide lactique
Beurre de cacao
Crème de tartre
Glucono-delta-lactone
Lactate
Lactate de calcium
Oléorésine
Stéaroyl-2-lactylate et stéaroyllactylactate



Banana Bread

Vous aurez besoin de :

- 1 banane bien mûre
- 2 pot à yaourt de poudre d'amande
- 1 pot et demi de farine de riz
- 3/4 de pot de flocons d'avoine sans gluten (optionnel)
- 100ml de lait végétal (ici, amande)
- 3 CAS de cacao cru sans sucre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 CAS d'huile de tournesol
- 1 cac de cannelle
- 1 poignée de noix émiettées
- 6 CAS de miel

Matériel

Un four
Un bol
Un saladier
Une fourchette
Un moule à gâteau

LE NAPPAGE

1 BANANE BIEN MÛRE ÉCRASÉE, 3 CAS DE SUCRE DE COCO, 1 CAS DE NOIX DE COCO RAPÉE, 10ML DE LAIT VÉGÉTAL



La recette

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier à l'aide d'une fourchette, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Rajoutez les noix en dernier.
- Versez la préparation dans un moule.
- Enfournez pendant 20 minutes(cuisson à surveiller en fonction du four).
- Dans un bol, mélangez les ingrédients pour le nappage à l'aide de votre fourchette, ou bien placez les ingrédients dans le mixeur pour une texture lisse.
- Sortez le gâteau du four, étalez le nappage par-dessus et rajoutez quelques noix.

VOUS POUVEZ REMPLACER LES NOIX PAR DES NOIX DE PÉCAN, OU L'OLÉAGINEUX QUE VOUS PRÉFÉREZ.