



**Pour couvrir vos besoins en calcium:**

3 portions de lait et de produits laitiers par jour, p. ex.

180 g de yogourt délactosé

2 dl de lait délactosé

40 g de fromage

## Que faire si vous ne supportez pas bien le lait?

- Bannissez pendant quelques semaines tout aliment contenant du lactose afin de permettre à vos intestins de se rétablir.
- Lisez attentivement les notices d'emballage, car de nombreux produits (soupes, sauces, mélanges d'épices, articles de boulangerie, saucisses et produits carnés) contiennent du lactose.
- Consommez du lait et des produits laitiers en répartissant les portions sur toute la journée. En général, ils sont bien tolérés s'ils sont consommés en petite quantité et pendant les repas.



Avec du lait délactosé.



Avec du yogourt délactosé.



Avec du mozzarella delactosé.



Avec du fromage frais delactosé.



Du fromage: naturellement sans lactose.

D'autres recettes sur le site [www.swissmilk.ch/recettes](http://www.swissmilk.ch/recettes)

### LIENS

Plus d'informations et de conseils pratiques:

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

[nutrition@swissmilk.ch](mailto:nutrition@swissmilk.ch)

Téléphone conseil:  
031 359 57 56



## Si vous devez renoncer complètement au lait et aux produits laitiers:

- Choisissez du lait et des yogourts délactosés.
- Mangez du fromage affiné, car il ne contient plus de lactose (fromages à pâte dure ou extra-dure), ou seulement des traces de lactose (fromages à pâte molle ou mi-dure). Vous pouvez en manger sans crainte.
- Consommez du beurre et de la crème en petite quantité, ces produits sont généralement bien tolérés.
- Profitez de l'assortiment de produits délactosés proposé par les grands distributeurs et consultez toujours les notices d'emballage en faisant vos courses.