

TABLE

des matières

INTRODUCTION	7
À PROPOS DES PRODUITS LAITIERS ET DES SUBSTITUTS	8
L'ALLERGIE AU LAIT ET L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE	10
L'allergie au lait	12
Les réactions du corps et les symptômes	14
Le dépistage de l'allergie au lait	16
Le traitement : l'évitement	17
L'intolérance au lactose	18
Les symptômes	20
Le dépistage de l'intolérance au lactose	21
Le traitement et le seuil de tolérance	22
Tableau récapitulatif	27
LE RÉGIME SANS PRODUITS LAITIERS	29
Les aliments permis, à surveiller et à éviter	30
Savoir lire les étiquettes	42
Maintenir une alimentation équilibrée sans produits laitiers	44
Le calcium : un nutriment indispensable	48
Les suppléments de calcium	52
Combler ses besoins en vitamine D	54
Solutions de substitution et recettes de base	56
Conseils pratiques	62
Les aliments indispensables à avoir sous la main	66
Les meilleurs choix au restaurant	68
Quelques recommandations pour les parents	71
LES MENUS	75

LES RECETTES	99
Petits-déjeuners	100
Plats principaux et accompagnements	128
Desserts et collations	186
À PROPOS DE L'AUTEURE	207
REMERCIEMENTS	209
RESSOURCES POUR LES PERSONNES ALLERGIQUES AU LAIT OU INTOLÉRANTES AU LACTOSE	210
INDEX DES RECETTES	212
TABLEAUX DES ÉQUIVALENCES	213



LES MENUS

21 JOURS

Ces menus ont pour objectif de combler les besoins d'un adulte moyen et d'offrir les nutriments nécessaires à la bonne croissance d'un enfant. Choisissez toujours des substituts de lait enrichis.

Les portions sont précisées à titre indicatif seulement et doivent être ajustées en fonction de l'âge et de l'appétit de chacun.

Les menus suivants seront d'un grand secours pour les personnes allergiques au lait, qui ne peuvent pas compter sur les comprimés de lactase ni sur les produits sans lactose. Quant à celles qui sont intolérantes au lactose, ce régime adapté leur permettra d'augmenter leur apport en calcium sans avoir recours aux comprimés de lactase.

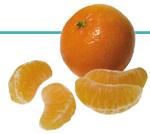
JOUR 1

MATIN



1 tranche de pain de blé entier aux dattes (p. 100)
250 ml (1 tasse) de substitut de lait

Collation
2 clémentines



MIDI



Pâté au saumon (p. 128)
servi avec de la bette à carde

Collation
2 meringues à la lavande (p. 186)



SOIR



1 croquette de lentilles aux champignons (p. 130)
servie avec du couscous et une macédoine de légumes

Collation
1 carré chocolaté aux noix (p. 188)
250 ml (1 tasse) de substitut de lait



PÂTÉ

au saumon

6 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 40 minutes

INGRÉDIENTS

6 pommes de terre, pelées
et coupées en cubes

2 abaisses de pâte brisée de 23 cm
(9 po)

60 g (¼ tasse) de margarine
sans lactose

80 ml (⅓ tasse) de boisson de soya
enrichie non sucrée

1 c. à café de moutarde de Dijon

1 c. à café de sel

1 boîte de 213 g de saumon en
consève, égoutté (donne 165 g),
avec les arêtes

50 g (½ tasse) d'oignons verts hachés
finement

3 c. à soupe d'herbes séchées
(thym, coriandre, aneth ou autres)

Sel et poivre

1 œuf, battu

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160 °C (320 °F).

Dans une grande casserole d'eau, à feu moyen, cuire les pommes de terre pendant environ 15 minutes ou jusqu'à tendreté. Égoutter.

Entre-temps, foncer un moule à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre avec une abaisse. Piquer le fond avec une fourchette et cuire à blanc au centre du four pendant 5 à 7 minutes.

Dans un grand bol, écraser les pommes de terre avec la margarine, la boisson de soya, la moutarde et le sel. Ajouter le saumon, les oignons verts, les herbes, du sel et du poivre, puis étaler la préparation sur l'abaisse chaude.

Couvrir avec l'autre abaisse. Badigeonner d'œuf à l'aide d'un pinceau et percer quelques trous au couteau. Cuire au centre du four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Accompagnement : servir avec de la bette à carde.

INFO NUTRITION

Grâce à la teneur du saumon en vitamine D, le calcium (principalement fourni par les arêtes) se fixe plus facilement dans les os. Écrasées dans une purée de pommes de terre, les arêtes contenues dans une boîte de 213 g de saumon fournissent autant de calcium que 250 ml (1 tasse) de lait.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 529

Lipides 32 g

Glucides 47,9 g

Fibres 4,1 g

Protéines 13,5 g

Calcium 122 mg

Vitamine D 0,5 µg

Vitamine B12 1,4 µg

