



Idées de repas faciles pour les familles aux prises avec une intolérance au lactose



L'intolérance au lactose ne signifie pas préparer des repas séparés ni renoncer aux plats préférés de la famille. Les plats réconfortants et les repas partagés peuvent tout à fait faire partie du quotidien familial grâce à quelques substitutions simples !

DÉJEUNER



Wraps aux œufs et au fromage

Œufs brouillés, légumes sautés et fromage râpé sans lactose dans une tortilla.



Muffins déjeuner

Préparez des muffins aux œufs, aux légumes et au fromage sans lactose la fin de semaine et réchauffez-les pendant la semaine.



Porridge du lendemain

Utilisez du lait sans lactose ou une alternative végétale. Ajoutez des fruits, du beurre de noix, des graines ou vos garnitures préférées.



Tartines de beurre de noix ou de graines et de rondelles de banane

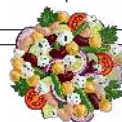
DÎNER



Sandwich ou wrap à la dinde avec fromage sans lactose



Quesadillas au fromage sans lactose et au poulet



Salade de pâtes aux pois chiches, légumes et pesto sans produits laitiers



Pizza

Utilisez du fromage sans lactose et laissez chacun personnaliser ses propres garnitures.

SOUPER



Spaghetti

Servez avec des boulettes de viande ou une sauce aux lentilles et offrez du fromage sans lactose par-dessus.



Lasagnes

Superposez la ricotta sans lactose ou le fromage râpé avec les nouilles, la sauce et la viande hachée.



Bols de burrito

Inclure des protéines, du riz, des haricots, des légumes, de la salsa et du fromage sans lactose ou de l'avocat en tranches.

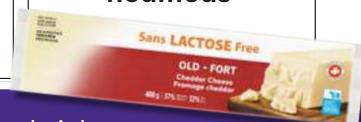
COLLATIONS

Craquelins et tranches de fromage sans lactose

Fèves d'edamame avec des cubes de fromage sans lactose

Fruits frais avec du beurre de graines

Légumes avec du houmous



Fromage ordinaire → **fromage sans lactose** dans les gratins et les sandwiches
Lait ordinaire → **lait sans lactose** dans les soupes, la purée de pommes de terre et les sauces
Sauces crémeuses → sauces à base d'huile
Beurre ordinaire → **beurre ou margarine sans lactose** pour la pâtisserie et la cuisine

Échanges intelligents

Sur le plan nutritionnel, les options sans lactose offrent les mêmes avantages que les produits laitiers classiques, notamment en termes de calcium, de protéines, de vitamine D et plus encore.