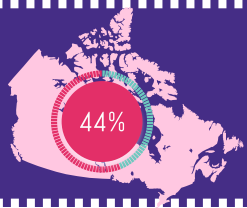


# Lait sans lactose vs. lait ordinaire

## Quelle est la différence ?



- Près de 44 % des Canadiens sont intolérants au lactose

- De nombreuses personnes souhaitent profiter des bienfaits nutritionnels du lait sans les désagréments digestifs

### Qu'est-ce que le lait sans lactose ?



- Lait de vache ordinaire additionné d'enzyme lactase
- Cette enzyme décompose le lactose en sucres plus simples ; cela facilite sa digestion pour les personnes intolérantes au lactose

### Le lait sans lactose est-il aussi sain que le lait ordinaire ?

Oui ! Malgré de légères différences en micronutriments, les deux offrent les mêmes avantages pour la réparation musculaire, la santé osseuse, l'énergie et l'hydratation !



### Éléments nutritifs clés (pour 250 ml)

|           | Lait sans lactose (1 %) | Lait ordinaire (1 %) |
|-----------|-------------------------|----------------------|
| Calories  | 100                     | 108                  |
| Sucres    | 12 g                    | 13 g                 |
| Protéine  | 9 g                     | 9 g                  |
| Calcium   | 300 mg                  | 322 mg               |
| Vitamin D | 5,0 mcg                 | 2,6 mcg              |
| Sodium    | 90 mg                   | 113 mg               |



**Lait sans lactose = Même valeur nutritive, moins d'inconfort**



- Protéines et calcium



- Digestion facilitée



- Échange quotidien sans faille 1:1

### Avantages des produits sans lactose :



- Plus facile à digérer ; tout aussi hydratant
- Goût légèrement plus sucré (car le lactose est décomposé en sucres simples, et non parce que du sucre est ajouté)
- Durée de conservation prolongée



### Qui en profite le plus ?

- Les personnes intolérantes au lactose
- Les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable ou de troubles digestifs
- Pour les personnes actives et une excellente option pour les familles

### Utilisations quotidiennes



- Déjeuner
- Céréale
  - Gruau
  - Smoothies
  - Café



- Cuisson
- Soupes
  - Sauces
  - Purée de patates
  - Pâtisserie



- Collation
- Smoothies
- Un verre de lait avec des fruits