

FAIRE SES COURSES :

LE LAIT

Le lait animal

Nous voici dans le rayon des produits laitiers. On y trouve tous les classiques à base de lait de vache, mais vous avez surtout beaucoup de préparations aujourd'hui à base de lait de chèvre, de lait de brebis et même du lait de jument en poudre pour les personnes qui cherchent une alternative au lait de vache.

Les laits végétaux

On arrive ensuite vers tous les produits végétaux : lait de riz, d'avoine, d'amande... **Il faut vraiment faire attention à la teneur en sucre !**

- Le lait d'amande est le plus intéressant dans la mesure où il contient moins de sucre. Mais vous pouvez tout à fait faire vous-même votre lait d'amande, c'est très simple.
- De même pour le lait de soja où il y a moins de sucre que dans le lait de riz, par exemple. Dans le soja vous en trouvez de l'ordre de 4% à 5%. Quand il est vanillé, en général, c'est qu'il est enrichi en calcium. C'est donc un élément qui peut vous permettre de compléter vos apports.

- Dans le lait de riz on retrouve entre 10% et 12% de sucre pour 100 ml. C'est une quantité très importante. Si vous buvez l'équivalent d'un bol, vous pouvez avoir jusqu'à cinq morceaux de sucre. C'est trois fois plus que dans un lait classique nature.
- Le lait de coco va avoir très peu de sucre et un peu plus de graisse. Ce sont des acides gras à chaînes courtes qu'on a évoqués comme étant intéressants sur les modèles de type cétogène ou pour les personnes qui mangent très peu de glucides globalement.
- On trouve ensuite des déclinaisons à base de sarrasin, de quinoa...

En conclusion

Attention à la teneur en sucre ! Soit moins de 5%.

Soyez attentif à un enrichissement en calcium, si c'est ce que vous recherchez.

Les crèmes

On retrouve les crèmes de riz, de coco, d'amande, de soja... Ce sont des produits qui peuvent tout à fait remplacer la crème

fraîche animale. Au niveau du profil en graisses ce sera plus intéressant et surtout vous n'aurez pas la protéine qui peut déclencher des réactions chez les personnes sensibles.

Les yaourts

Comme au rayon frais on retrouve des déclinaisons de chanvre, de coco, de riz, comme des yaourts. Simplement là encore attention à la teneur en sucre. On arrive pour certaines marques à plus de 15%, soit trois morceaux de sucre pour 100 gr, ce qui est très important.

Les produits sans gluten

Je ne vais pas revenir dessus parce qu'on a déjà eu l'occasion d'en parler, mais encore une fois ce n'est pas parce que c'est sans gluten que c'est nutritionnellement plus intéressant. Je vois des produits extrudés, des pains de mie qui vont avoir des sucres et des graisses... Il faut donc bien distinguer la notion de gluten et la qualité nutritionnelle des produits.

