



## REGIME PAUVRE EN LACTOSE

Le lactose est le sucre du lait.

Il est donc conseillé de supprimer de votre alimentation le lait et tous ses dérivés (yaourt, crème fraîche, crème glacée, les fromages) ainsi que toutes les préparations contenant du lait.

Dans de nombreuses préparations industrielles, le lactose est présent (sous forme de poudre). Cet ingrédient est repris ou non dans l'étiquetage.

Il est donc préférable d'employer des produits naturels parfaitement reconnus exempts de lactose.

Ci-joint, une liste de produits commerciaux certifiés exempts de lactose.

### PERMIS

#### ❖ LAIT ET DERIVES

Laits de soja et dérivés:

Marques ALPRO: soja drinks, desserts

NUTRICIA: vitasoja

DELHAIZE: lait UHT 1/2 écrémé

pauvre en lactose

dessert glacé au soja

SOJASUN: desserts

Pharmacie: laits sans lactose

Abbot (Isomilk)

Nestlé (Alsoy, Ali 110)

Nutricia (Néosoyal, Nutrilon

soya, Soyal)

Coffee Mate

#### ❖ FROMAGES

Edam, gouda, cheddar, chester, tilsit, emmenthal, chaume, tranchettes GB produits blancs Emmenthal vache qui rit régime-jambon.

Fromage de soja ou Tofu (lait de soja caillé)

Fromages blancs « STENVAL » modérément.

Yaout selon tolérance.

### DEFENDUS

#### ❖ LAIT ET DERIVES

TOUT LAIT ORDINAIRE et dérivés naturel, en poudre, industriel, concentré, babeurre, kéfir, petit lait, crèmes, crèmes glacées, yaourt (parfois toléré).

#### ❖ FROMAGES

Tous, sauf ceux ci-contre.

Les fromages blancs.

## ❖ CEREALES

Toutes formes de céréales telles qu'elles, en farine, gruau, flocons.  
Fécule de pomme de terre, amidon de maïs, tapioca, polenta utilisés comme liant.  
Le pain de ménage, pain de campagne, pistolets, baguette.  
Pâtes alimentaires.

Biscottes : BUITONI, VERKADE, HEUDEBERT, PELLETIER, CRACKER'S, DELHAIZE, GB, WASA, PAROVITA.

### Céréales pour déjeuner :

KELLOG'S (raisin bran, corn pop's, bran buds, cruchynut, corn flakes, smacks, frosties, malted shredies, All bran)  
QUAKER avec bran, cruesli aux pommes, corn flakes.  
WEETABIX.

Pâtisseries : réalisées avec du lait sans lactose chez DELHAIZE.

### Biscuits :

VANDELMOLEN : couques au musli, pommes.  
HEUDEBERT : evergreen orange 250 g.  
DEBEUKELAER : madeira 100 g, boudoirs 165 g.  
DERBY : boudoirs 200 g.  
LU : biscuits champagne 100 g, bastogne 250 g, pim's framboise 150 g, cerise du nord 150 g, à l'orange 150 g, barquettes abricots 150 g, fraises 150 g.  
BAHLSSEN : coco des îles 125 g.  
LOTUS : spéculoos 6 céréales.  
DELHAIZE : chocorange 300 g.  
DELACRE : cigarettes russes, idem au cacao.  
SUZY : flash.  
GB : cake aux framboises 150 g, cake orange 150 g, mini wafers fondants 19 g\*10, petits sablés coco 200 g, boudoirs 200 g, roulé aux fraises 300 g.  
PRODUITS BLANCS GB : wafers chocolat 144 g, biscuits fourrés vanille.  
Pain d'épices : Meli, Heudebert, Delhaize, Derby, Valley (GB), GB & produits blancs.

## ❖ CEREALES

Maïzena express.

Pain amélioré, pain au lait, sandwiches, cramique, craquelin, croissant, couques, brioche, tartes, gâteaux.

Tous les biscuits ordinaires sauf ci-contre.

## ❖ DIVERS

Tous les sucres : blanc, cassonade, gelée.  
CHOCOLATS FONDANTS (noir) : Côte d'Or,  
Callebaut, Nestlé, Verkade, Derby, GB,  
Produits blancs.

Les sucettes de fruits, guimauves, lards roses  
et blancs, petits ours de Warnimont, les  
Butterscoth de Keiller, Cocaola de Léo,  
Fruitella, Sugus, Cherrybel de Treffin,  
bonbons aux fruits de Cristal, Fli-Fli de Côte  
d'Or, Tropic Fruit de Lutti.

PATES CHOCOLAT à tartiner : choco pasta  
(Kwatta), Pastador (Côte d'Or), choco GB  
produits blancs, Choco Derby (DELHAIZE),  
choco Belzy, choco moka + banane (BELZY),  
choco Colruyt.

## ❖ BOISSONS

Eaux, café, thé, infusions  
Bière, vin, boissons alcoolisées.  
Jus de fruits frais et commerciaux.

## ❖ CONDIMENTS

Olives, cornichons, oignons, mayonnaise  
maison, vinaigre de vin, d'alcool, de cidre.

Tout condiment naturel

Sauces du commerce :

HEINZ : barbecue sauce piquante, barbecue  
sauce fumée, hot chili sauce, tomate  
ketchup, spaghetti diavolo pillante, spaghetti  
pizzaiola.

KRAFT : curry ketchup, tomate ketchup,  
sauce au poivre vert, chili sauce, curry sauce,  
sauce béarnaise.

DEVOS LEMMENS : hamburger sauce, picalili,  
doux, sauce bolognese.

REDDY : vinaigrette moutarde, vinaigrette  
fines herbes.

HABI : sauce bolognese.

MARIE THUMAS : sauce napolitaine,  
provençale.

## ❖ BOISSONS

Boissons faites avec du lait.  
Boissons instantanées (type Nescafé)  
Tisanes instantanées.

## ❖ CONDIMENTS

Potage maison contenant du lait ou crème  
fraîche.  
Potage en sachet, en brique commercial.  
Sauces à base de lait.  
Sauces du commerce en boîte ou en poudre.  
Ketchup, pickles.

Certains médicaments peuvent contenir du  
lactose comme enrobage ou excipient. Se  
référer à la notice et/ou pharmacien.

❖ MATIERES GRASSES

Huiles, lard, saindoux, beurre, margarine  
Graisse pure de bœuf, porc, mouton  
Margarine VITAQUELL, VITASBEG de  
Neuform; exempt de lactose :  
Margarines KAROAT, SAFFIT  
Crème fraîche FRISTI

Mayonnaises

Mayonnaise citron KRAFT  
Mayonnaise fines herbes DEVOS LEMMENS  
Mayonnaise aux œufs, citron REDDY

❖ VIANDES

Toutes les viandes fraîches rouges, blanches,  
gibiers, abats.  
Charcuteries : filet d'Anvers, de Saxe, jambon  
cuit, bacon, jambon fumé.

❖ POISSONS

Poissons frais, surgelés, en conserve.  
NON PREPARES.

❖ ŒUFS

Frais.

❖ LEGUMES ET FRUITS

Tous les légumes et fruits frais, surgelés, en  
conserve, secs, NON PREPARES.  
Jus de légumes, de fruits.  
Compotes.  
Frites surgelées.

Les pâtes de fruits, gommages de fruits

❖ MATIERES GRASSES

Crème fraîche et poudre pour crème fraîche.

Mayonnaises du commerce sauf ci-contre.

❖ VIANDES

Conserves de viandes, viandes préparées, en  
sauce.  
Chair à saucisse.  
Viandes hachées.  
Toutes les charcuteries commerciales, pâtés,  
boudins, ...

❖ POISSONS

Toutes préparations commerciales en sauce  
diverses.

❖ LEGUMES ET FRUITS

Tous les légumes et fruits frais, surgelés, en  
conserve préparés.

Croquettes de pdt, pommes dauphines.  
Poudre pour boissons instantanées.