

# *Les produits laitiers*



**Zeynep YAGMUR**

**Diététicienne au Réseau Santé Diabète**

Retrouvez toutes nos publications sur notre site internet : [www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)

Les produits laitiers ou laitages sont tout simplement les laits ou les aliments transformés ou obtenus à partir des laits.

**Les produits laitiers représentent ont une part importante de notre alimentation, pourquoi ?**

En effet, ils contiennent de nombreux nutriments essentiels :

ils sont riches en protéines et en calcium indispensable pour favoriser la croissance pendant l'enfance et à préserver son capital osseux (et dents) à l'âge adultes

ils sont une source de vitamines B2, B12, de potassium et de phosphore.

Chaque jour, il est important de manger 2 à 3 portions de produits laitiers.

Le lait et les produits laitiers trouvent leur place à chaque repas.

Il ne faut pas hésiter à alterner le lait, les fromages, le yaourt, le lait aromatisé et les desserts lactés !



**Savez-vous que le fromage....**

Le fromage peut remplacer le lait ou un autre produit laitier. Cependant, le fromage contient, en général, plus de graisses et, en particulier, des graisses saturées, et plus de sel. Préférez-le maigre et consommez-le au quotidien pour son apport en calcium.



**Savez-vous que le fromage blanc...**

ou le fromage frais est un fromage qui n'a pas subi d'affinage. Fromage à la texture onctueuse et fondante, il est caractérisé également par sa forte teneur en eau. Au petit-déjeuner sur une tranche de pain, au goûter avec des fruits frais ou en préparation chaude, le fromage blanc a sa place au quotidien !

Quelques astuces pour varier les produits laitiers, on peut donc remplacer un produit laitier par un autre :





## Savez-vous que le yaourt...

ou yoghourt sont les produits laitiers transformés à partir de ferments lactiques spécifiques. Les yaourts peuvent avoir différentes saveurs, qu'ils soient maigres, brassés ou tout simplement naturels.

### Quelle est la valeur nutritionnelle du yaourt ?

Le yaourt existe en variété entière ou maigre nature et d'autres avec du sucre ajouté, par exemple le yaourt nature sucré, la teneur en sucre totale peut atteindre les 15 g par 100 g. le taux de sucre est plus élevé dans le yaourt aux fruits vu la présence de fructose (sucre naturel des fruits).

Par portion:

Par portion (125 g)	Protéine (g)	Lipide (g)	Glucide (= sucre dont lactose)	Calcium (mg)	Kcal
<b>Yaourt nature entier</b>	6	4	6,8	169	<b>83</b>
<b>Yaourt nature maigre ou « 0% MG »</b>	6	1,1	8,1	143	<b>65</b>
<b>Yaourt maigre aux fruits</b>	6	1,1	19,1	203	<b>108</b>
<b>Yaourt entier aux fruits</b>	6	3,6	19,9	160	<b>131</b>

### Peut-on faire du yaourt à la maison ?

Oui, à l'aide d'une yaourtière

Ou sans, voici la recette

#### Ingrédient :

2 litre de lait entier

250 g de yaourt entier

#### Préparation :

Verser le lait dans une grande casserole

Chauffer jusqu'à 50°C

Retirer du feu la casserole

Mélanger les 2 pots de yaourt dans un peu de lait pour le diluer

Ajouter le mélange dans la casserole de lait, remuer

Portionner

#### Recette de yaourts aromatisés :

Yaourt aux fruits rouges

Mélanger le yaourt nature avec une poignée de fruit rouge (framboise, airelles,...)

Yaourt au miel et avoine:

Avec 1 cuillère à café de miel et 1 càc de flocon d'avoine.



### **Savez-vous que les produits à base de laits « végétaux »...**

Ces produits sont faciles à digérer, sans cholestérol et sans lactose. Ils conviennent parfaitement comme alternative végétale aux produits laitiers, à condition d'être enrichis en calcium.

les «laits végétaux», désignent en fait le terme de « boissons d'origine végétale ». car le terme « lait », est plutôt réservé à la sécrétion lactée des femelles de mammifères.

Ces boissons sont accessibles à un plus grand nombre mais surtout aux personnes souffrant d'intolérance au lactose ou d'allergie.

Ainsi, elles s'invitent dans nos petits déjeuners et toutes sortes de recettes salées (gratins, sauces...) comme sucrées (entremets, crêpes...), mais peuvent-elles remplacer le lait de vache, et quels sont globalement leurs bienfaits ?

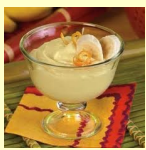
Tout d'abord, ces « laits » sont obtenus à partir d'une légumineuse, des fèves de soja (soja), céréales (riz, avoine...), oléagineux (noisette, amande, sésame...).

**Les plus alcalisant : les laits d'amande et de châtaigne.**  
Bien utiles pour reminéraliser quand on a un terrain trop acide.

**Le plus digeste : le lait de riz.**  
Très doux et naturellement sucré, les enfants l'adorent !

**Le plus énergétique : le lait de noisette.**  
A réserver aux plus actifs ou pour le plaisir des plus gourmands.

**Le plus exotique : le lait de coco.**  
Onctueux et savoureux, parfait en cuisine, pour faire voyager les papilles.



### **Savez-vous que la crème dessert...**

à base de lait additionné ou non de crème, contient du sucre, des arômes, des gélifiants et des épaississants. De par sa composition deux à trois fois plus énergétique qu'un autre produit laitier, ce dessert lacté est à consommer modérément.

- Les puddings,
- Les mousses,
- Les flans,
- Le riz au lait.