



Dilea

RECETTES MAISON OU PRODUITS PRÊTS À L'EMPLOI ?

AVEC DILEA, POUR UN CHOIX 100% BIEN-ÊTRE !

De très nombreux produits contiennent du lait et du lactose (le sucre présent dans le lait), parfois à notre plus grande surprise. Pour une digestion sereine, il n'est pas toujours utile de bannir ces produits de notre alimentation. De petites quantités de lactose se digèrent habituellement sans problème, même si on y est particulièrement sensible. Pour continuer à profiter d'une alimentation variée, mais jamais au détriment du goût, mieux vaut savoir où se cache le lactose et opter pour des produits qui vous offrent une alternative 100 % bien-être.

Les produits de la gamme Dilea Zero Lactose sont garantis sans lactose, mais ils conservent le goût authentique du lait et toutes ses qualités nutritives naturelles.

PROFITER DE TOUS LES BIENFAITS DU LAIT, MAIS SANS LACTOSE ? COMMENT FAIRE ?

Y A-T-IL DU LACTOSE DANS TOUS LES TYPES DE LAIT ?

Oui, tous les laits – de vache, de brebis, de chèvre ou de tout autre mammifère – entiers, demi-écrémés ou écrémés – contiennent environ **4 g de lactose pour 100 ml**. La teneur en lactose du **yaourt** est équivalente, mais il se **digère généralement mieux**, car il contient des bactéries lactiques qui accélèrent la décomposition du lactose. Pour un plus grand confort digestif, optez pour le lait ou les **yaourts garantis sans lactose de Dilea**.



DANS QUELS FROMAGES Y A-T-IL DU LACTOSE ?

Plus un fromage est affiné, moins il contient de lactose. Les fromages frais, comme le mascarpone, la mozzarella et la feta, en contiennent encore beaucoup, tout comme les fromages à tartiner. Attentive au bien-être de tous, la gamme Dilea mise sur la sécurité et propose une **large gamme** de fromages frais et affinés, ainsi que du fromage à tartiner.



QUELLE EST LA TENEUR EN LACTOSE DE LA CRÈME ?

La **crème** contient environ 2,3 g de lactose pour 100 ml et le beurre, **0,4 g pour 100 g**, avec la même teneur pour leurs versions allégées. Comme ces produits s'utilisent généralement en **très petites quantités**, leurs apports de lactose restent négligeables. Pour ces produits également, Dilea propose aussi des alternatives garanties sans lactose, pour le bien-être et le confort digestif de tous.



Y A-T-IL DU LAIT DANS LE PAIN ?

Oui et non, le pain « classique » ne contient ni lait ni lactose, contrairement aux **pains fantaisie** et aux viennoiseries. Une brioche contient ainsi environ 0,9 g lactose pour 100 g et le pain au lait 0,53 g pour 100 g. Le pain et les viennoiseries peuvent donc rapidement augmenter les apports de lactose. Si vous en mangez volontiers, mais que vous avez du mal à les digérer, essayez de vous limiter ou de remplacer des produits qui contiennent du lactose par des alternatives sans lactose.



COMBIEN Y A-T-IL DE LACTOSE DANS DEUX BOULES DE GLACE ?

La crème fraîche contient environ **4 g de lactose pour 100 g** et deux boules de glace, entre **2 et 3 g**. La teneur en lactose varie beaucoup d'un dessert à l'autre. Une crème vanille contient par exemple 4 g de lactose par 100 g. Si vous voulez régaler vos convives avec un **dessert 100 % ultra-digeste**, n'oubliez pas les glaces ou les crèmes Dilea ou confectionnez-les vous-même avec des produits Dilea.



COMMENT FAIRE ET RÉUSSIR UNE BÉCHAMEL SANS LACTOSE ?

Le lait et le beurre, ingrédients de base de la béchamel, contiennent du lactose. Pour préparer une béchamel garantie sans lactose, suivez votre recette habituelle, mais utilisez du **lait et du beurre Dilea**. Pour vos quiches, choisissez la **crème et l'emmental râpé Dilea** et pour vos lasagnes, la mozzarella Dilea. Vos convives pourront se régaler en toute tranquillité.



COMMENT SAVOIR OÙ SE CACHE LE LACTOSE ?

Les produits suivants contiennent du lactose :
Vérifiez donc bien l'étiquette !

lait, produits laitiers
(crème, fromage,
yaourt...), lait en poudre,
petit-lait/lactosérum,
lait condensé, présure,
beurre, babeurre.



dilea.be