

L'alimentation des enfants atteints de galactosémie de la naissance à 3 ans : Les formules lactées

De sa naissance à 4-5 mois, l'alimentation de l'enfant est essentiellement lactée. Le lactose étant le seul sucre du lait, celui-ci est remplacé par des **solutions délactosées** (sans lactose) et faciles d'utilisation.



L'allaitement maternel et tous les « laits infantiles » tels que les préparations pour nourrissons (1^{er} âge), laits de suite (2^e âge) et préparations pour enfant en bas âge (croissance ou 3^e âge) sont totalement **INTERDITS**.

Ces formules sans lactose ont une teneur en galactose résiduel définie (< 5 mg de galactose/100 kcal) et tolérée dans le cadre du régime strict de la galactosémie héréditaire.

Elles ont le statut de Denrées Alimentaires Destinées à des Fins Médicales Spéciales (DADFMS), c'est-à-dire que ce sont des produits de nutrition conçus pour répondre aux **besoins nutritionnels particuliers** de personnes atteintes de pathologies et pour lesquelles l'alimentation conventionnelle n'est pas adaptée. On dit que ces denrées sont à la frontière entre aliments et médicaments.

Quantités de lactose communiquées par les différents laboratoires :

	Lactose (pour 100 ml)	Galactose (pour 100 ml)
Laits référencés		
Bébé expert Diargal (Gallia)	6,6 mg	< 3,5 mg
Galactomin 19 Formula (Nutricia)	< 1,3 mg	0,65 mg
Hydrolysat de protéines LV		
Prégestimil et Nutramigen 1 et 2 (Mead Johnson™)	0,68 mg	0,34 mg
Allernova et Allernova AR (Novalac)		
Formules à base d'acides aminés		
Néocate® (Nutricia)	0 mg	0 mg
Nutramigen Puramino® (Mead Johnson™), AminA (Novalac), Alfamino® (Nestlé Health Science®)	0 mg	0 mg
Formules à base d'hydrolysat de riz		
Riz allergie aux protéines de lait de vache (Modilac®), Riz alternative végétale (Novalac)	0 mg	0 mg

1. Les formules délactosées avec protéines entières

Ces formules vous seront délivrées sur ordonnance hospitalière. Elles sont disponibles en pharmacie hospitalière et **prises en charge à 100% par l'assurance maladie** (pour plus de détails, voir pages 32 à 35).

→ Bébé expert Diargal – Gallia

Diargal est également disponible en officine de ville mais n'est pas pris en charge par l'assurance maladie². Attention, bien qu'il soit mentionné sur la notice de Diargal « non recommandé pour les personnes atteintes de galactosémie », il s'agit d'une **formule**

2. Formule actuellement référencée à l'AGEPS, elle est délivrée sur ordonnance spécifique, en rétrocession hospitalière, au titre de l'ALD 17.

parfaitement adaptée du fait de sa faible teneur en lactose-galactose résiduel, et prescrite par le médecin référent en accord avec la commission de nutrition (AGEPS).

➔ Galactomin 19 Formula – Nutricia

Pour ce qui est de Galactomin 19, il n'est pas disponible en officine de ville. Sa formule est adaptée au traitement de la galactosémie héréditaire car sa teneur en galactose résiduel est faible. En revanche, du fait de sa teneur élevée en fructose (sucre des fruits), nous émettons **une réserve quant à sa prescription** chez le nourrisson et le petit enfant.

2. Les formules dé lactosées en cas d'Allergie aux Protéines de Lait de Vache (APLV)

Dans ce cas, certaines formules vous seront prescrites :

➔ Les formules dé lactosées à base de protéines «prédigérées» aussi appelées hydrolysats de protéines LV :

Elles pourront vous être prescrites en première intention durant la phase aiguë et/ou en cas d'Allergie aux Protéines de Lait de Vache (APLV). Ces formules spécifiques possèdent un goût particulier lié à la présence d'acides aminés libres.

Attention, toutes les formules indiquées en cas d'APLV **ne sont pas forcément dé lactosées** (ex : Althera®, Pepticate®, etc.). Elles ne vous seront pas prescrites, soyez vigilant à ne pas accepter une substitution en officine.

→ Les formules dé lactosées à base de mélanges d'acides aminés :

Ces formules très particulières sont adaptées aux **APLV sévères**. Bien que dépourvues en lactose-galactose, elles ne sont indiquées qu'en cas d'allergie persistante aux protéines de lait de vache. Ex : Néocate[®], Néocate[®] Junior, Néocate[®] spoon (*Nutricia*), Nutramigen Puramino[®] (*Mead JohnsonTM*), AminA (*Novalac*), Alfamino[®] (*Nestlé Health Science[®]*).

3. Les préparations infantiles à base de protéines de riz hydrolysées

Ces options de substitution dites « **végétales** », totalement dépourvues en lactose-galactose, ne sont proposées qu'à la demande de la famille, jamais en première intention. Ex : Riz allergie aux protéines de lait de vache (*Modilac[®]*), Riz AR allergie aux protéines de lait de vache (*Modilac[®]*), Riz alternative végétale (*Novalac*).

4. Les préparations infantiles à base de protéines de soja

Dépourvues de lactose-galactose, les formules infantiles de soja **ne sont plus disponibles en France**. Elles ont fait l'objet d'une restriction de consommation chez le jeune enfant de moins de 3 ans.

L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (ANSES), dans une saisine concernant les aliments à base de protéines de soja, recommande de **limiter les apports alimentaires en phytoestrogènes** pour cette population.

Ces préparations végétales qui sont distribuées dans les pays anglo-saxons comme la Grande-Bretagne et les États-Unis ne sont pas recommandées en France.

L'alimentation des enfants atteints de galactosémie de la naissance à 3 ans : La diversification (4 à 5 mois révolus)

La diversification alimentaire appelle à une grande vigilance afin d'éviter l'introduction d'aliments interdits. **Connaître les aliments** et développer votre capacité à **décrypter les étiquettes** de composition des produits du commerce vous permettront de déterminer s'ils contiennent ou non du lactose.

Il peut être plus facile de vous diriger vers des **aliments frais** plutôt que vers certains aliments du commerce qui peuvent contenir du lactose (lait, crème, etc.) en réalisant vos propres **plats cuisinés « maison »**.



Repères d'introduction des aliments chez l'enfant de la naissance à 3 ans

	1 ^{er} mois	2 ^e mois	3 ^e mois	4 ^e mois	5 ^e mois	6 ^e mois	7 ^e mois	8 ^e mois	9 ^e à 12 mois	3 ans	
Lait sans lactose	Formule référencée SANS LACTOSE et SANS GALACTOSE									Formule sans lactose et sans galactose, boisson soja enrichie en calcium	
Fromages spécifiques	Pas de consommation								Si mastication possible	Oui	
Céréales infantiles sans lait	Pas de consommation			Sans gluten	Avec gluten						
Légumes	Pas de consommation			Purée lisse				Écrasés* puis en petits morceaux, etc.			
Légumineuses	Pas de consommation									Oui	
Pommes de terre	Pas de consommation			Purée pour lier				Écrasées*, etc.			
Fruits	Pas de consommation			Cuits, mixés, texture homogène, lisse*					Crus, écrasés*, etc.		
Pain, produits céréaliers sans lait	Pas de consommation					Si mastication possible		Pain, pâtes fines, semoule, riz*			
Viandes, poissons et œufs	Pas de consommation					Mixés : 10 g/j		Hachés* : 20 g/j, coupés finement, puis morceaux, etc.			
Matières grasses ajoutées	Pas de consommation					Huiles (olives, colza, tournesol, etc.), margarines sans lait					
Boissons	Eau pure : en cas de fièvre ou de forte chaleur (+ soluté de réhydratation orale)			Eau pure : à proposer à chaque repas						Boissons sucrées	
Produits sucrés**	Pas de consommation			Sans urgence, à limiter						Confitures et miel	
Produits soja	Pas de consommation									Oui	
Sel	Pas de consommation									Pendant la cuisson, en petite quantité	

* À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition de votre enfant et de sa tolérance digestive.

** Biscuits sans lait, ni beurre, sucre, chocolat noir ou poudre sans lait.

■ Consommation possible ■ Début de consommation ■ Pas de consommation

Cette diversification de l'alimentation commence sur un schéma classique où les aliments sont introduits progressivement :

- les céréales infantiles sans lait, sans ou avec gluten (peuvent contenir des traces de lait)
- les légumes, les pommes de terre et les fruits
- les viandes, les poissons et les œufs
- le pain et les produits céréaliers sans lait
- les matières grasses végétales
- les fromages spécifiques très pauvres en lactose-galactose en fin de première année (voir pages 17 à 21)

Le recours aux petits pots du commerce du fait de leur texture et de la sécurité bactériologique qu'ils offrent sont adaptés dès lors qu'ils sont sans lait ni dérivés (beurre, crème, etc.). **Ils sont très pratiques** pour l'introduction de petites quantités de fruits et légumes pendant les premières semaines de diversification alimentaire.



L'alimentation des enfants atteints de galactosémie de la naissance à 3 ans : La liste des aliments autorisés et exclus

➔ Pour tous les produits industriels, vérifiez bien les étiquettes à chaque achat

Groupes d'aliments	Autorisés	Exclus
 <p>Laits</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AUCUN 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait maternel • Tous les laits issus de mammifères : laits de vache, chèvre, brebis, bufflonne, ânesse, jument, chamelle, etc. • Laits partiellement dé lactosés type Matin Léger®
 <p>Formules infantiles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formules sans lactose/galactose : Bébé expert Diargal (<i>Gallia</i>), Galactomin 19 Formula (<i>Nutricia</i>) • Hydrolysat de PLV • Formules à base d'acides aminés • Formules à base d'hydrolysat de riz 	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les préparations infantiles : laits pour nourrissons, préparations de suite et de croissance, laits hypoallergéniques, laits partiellement dé lactosés/sans lactose, laits acidifiés et antireflux, laits pour prématurés, etc. • Hydrolysats de PLV (contenant du lactose) : Althéra® (Nestlé Health Science®) et Pepticate® (Nutricia)
 <p>Farines et céréales infantiles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales infantiles avec ou sans gluten, dont la liste d'ingrédients n'indique pas la présence de lait • Les farines susceptibles de contenir, par contamination, des traces de lait sont autorisées 	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales infantiles lactées indiquant la présence de lait ou de lactose dans la liste des ingrédients

➔ Pour tous les produits industriels, vérifiez bien les étiquettes à chaque achat

Groupes d'aliments	Autorisés	Exclus
 <p>Aliments de l'enfance</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Petits pots salés sans lait, sans beurre, sans crème : légumes, légumes-viandes ou légumes-poissons, petits plats type Blédichef, plat Natâma (allergie au lait), etc. • Desserts prêts à l'emploi : tous les pots de fruits ou compotes pur fruits, crème Modilac® « Mon 1^{er} dessert sans lait » (cacao et vanille) et Picot® Pepti Junior « Mon 1^{er} dessert sans lait » (abricot, fraise, cacao et banane). • Divers : <ul style="list-style-type: none"> - Maltodextrine (Maltodextridine® et Maxijul®) - Épaississants (Magic mix, Gélopectose et Gumilk) - Solutés de réhydratation orale (tous) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aliments contenant des ingrédients interdits : lait, crème, beurre, lactose etc. Exemples : petits brassés, lactés, entremets, crèmes dessert, bouillies prêtes à consommer type Bledidej®, etc.
 <p>Fruits et légumes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les légumes frais, surgelés ou en conserve nature • Pommes de terre, flocons sans lait, frites, chips, etc. • Lentilles, petits pois et maïs • Tous les légumes secs, en vrac, surgelés ou en conserve nature • Tous les fruits frais surgelés, en conserve, en compote, en jus ou en sorbet 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes cuisinés avec du lait, du beurre, de la crème ou du fromage, en sauce, en gratin, en purée, en tarte, etc. • Purées en flocons, fraîches ou surgelées avec du lait, du beurre ou de la crème • Compotes enrichies en lait ou en crème • Fruits oléagineux entiers et à noyaux (en prévention des risques d'étouffement)

➔ Pour tous les produits industriels, vérifiez bien les étiquettes à chaque achat

Groupes d'aliments	Autorisés	Exclus
 <p>Viandes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes fraîches ou surgelées naturelles : bœuf, veau, agneau, volailles, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes et poissons cuisinés sous vide, surgelés, en conserve, ou chez le traiteur, en sauce ou farcis • Nuggets et cordon bleu
 <p>Poissons</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poissons frais, surgelés, fumés ou en conserve nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Poisson pané, quenelles, mousses de poissons et surimis
 <p>Abats</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AUCUN 	<ul style="list-style-type: none"> • Exclus pour les enfant de moins de 3 ans
 <p>Charcuteries</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Charcuterie « Cacher » • Jambons cuits nature, à l'os ou crus • Charcuteries artisanales « garanties sans lait » : rillettes, saucissons secs, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambons agglomérés contenant du lait • Charcuteries industrielles et artisanales contenant du lait
 <p>Œufs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Œufs 	<ul style="list-style-type: none"> • Omelette surgelée industrielle / en restauration collective
 <p>Produits laitiers, fromages</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction des fromages « autorisés » dès que possible (voir pages 19 à 21) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les fromages non autorisés : Kiri®, Samos®, crème de Gruyère, etc. • Yaourts, fromages frais, petits suisses, laits fermentés, desserts lactés, entremets, flan, etc.
 <p>Boissons et desserts végétaux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AUCUN 	<ul style="list-style-type: none"> • Desserts et boissons à base de « laits végétaux » (coco et amande) et de jus végétaux (avoine, noisette, riz, châtaigne, etc.)

➔ Pour tous les produits industriels, vérifiez bien les étiquettes à chaque achat

Groupes d'aliments	Autorisés	Exclus
 <p>Pains, biscuits</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pains « classiques » : baguette, campagne, tradition, complet, seigle, etc. • Pains de mie sans lait : Harry's semi-complet, Jacquet nature sans sucres ajoutés, etc. • Brioche sans lait et sans beurre : brioche tranchée réduit en sucre Harry's, La Boulangère Bio, etc. <p>Pour les biscottes, craquottes, biscuits, pâtisseries du commerce, veillez à bien lire la liste des ingrédients : pas de lait, pas de beurre, pas de crème !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exemples : biscuits et pâtisseries cachet « Parve », boudoirs, coquelines et barquettes aux fruits de LU® 	<ul style="list-style-type: none"> • Pains de mie, pain au lait, pain brioché, pain au beurre, etc. • Brioche avec beurre ou lait • Biscuits et pâtisseries industriels contenant du lait, du beurre ou de la crème • Viennoiseries • Biscottes et pains grillés industriels
 <p>Farines et dérivées</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les farines sans lait ni lactose (farines ordinaires et Maizena® classique) • Pâtes ordinaires et aux œufs • Semoule de blé et semoule de riz • Riz, tapioca, tapiocaline, perles du Japon, fécule de pomme de terre et quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Farines diverses enrichies en lait ou lactose type Maizena® pour crêpes, Maizena Sauceline®, etc. • Chapelure contenant du lait

➔ Pour tous les produits industriels, vérifiez bien les étiquettes à chaque achat

Groupes d'aliments	Autorisés	Exclus
 <p>Céréales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales sans lait : mueslis, pétales de maïs type Corn Flakes, flocons d'avoine, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales pour petit-déjeuner contenant du lait
 <p>Matières grasses dérivées du lait</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AUCUNE, excepté le beurre clarifié ou Ghee butter 	<ul style="list-style-type: none"> • Beurres, beurres allégés et crèmes fraîches • Toutes les sauces cuisinées avec du lait, du beurre ou de la crème
 <p>Matières grasses végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les huiles végétales : colza, tournesol, olives, arachide, noix, pépins de raisins, noisettes, soja, sésame, etc. • Graisse de coco : crème et huile • Margarines sans graisses animales 100 % végétale : St Hubert® végétale, Végétaline®, etc. • Margarines diététiques sans lait : Vitaquell, Bonneterre etc. • Mayonnaise « maison » ou du commerce sans lait • Pâte ou beurre d'arachide 	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les margarines y compris allégées (ex : Astra) • Toutes les sauces contenant les ingrédients interdits (lait, beurre, crème et fromages)

➔ Pour tous les produits industriels, vérifiez bien les étiquettes à chaque achat

Groupes d'aliments	Autorisés	Exclus
 Sucre et sucreries/ confiseries	<ul style="list-style-type: none">• Sucre et caramel « pur sucre »• Miel, gelées et confitures• Bonbons acidulés• Bonbons gélifiés (voir étiquette)• Confitures	<ul style="list-style-type: none">• Bonbons au caramel, au beurre et à la crème
 Cacao et chocolats	<ul style="list-style-type: none">• Pâtes à tartiner au chocolat sans lait, ni crème, ni beurre : Nocciolatta bio sans lait, Jean Hervé chocolade, etc.• Pâte à tartiner Spéculoos Lotus® <ul style="list-style-type: none">• Tablettes au chocolat noir• Barres chocolatés noir sans lait• Poudre de cacao type Van houten®• Poudres chocolatées sans lait : Nesquick®, Poulain, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Pâtes à tartiner au chocolat avec lait : Nutella®, Nocciolatta bio avec lait et autres (ex : caramel beurre salé) • Chocolat : lait et chocolat blanc• Barres chocolatées au lait et chocolats fantaisies contenant du lait : œuf Kinder®, Kinder Bueno®, etc.• Toutes les poudres chocolatées contenant du lait
 Glaces	<ul style="list-style-type: none">• Sorbets à base de fruits	<ul style="list-style-type: none">• Glaces et crèmes glacées, esquimaux, etc.

➔ Pour tous les produits industriels, vérifiez bien les étiquettes à chaque achat

Groupes d'aliments	Autorisés	Exclus
 <p>Boissons</p>	<ul style="list-style-type: none">• Toutes les eaux plates et gazeuses• Jus de fruits et boissons aux fruits• Sirop	<ul style="list-style-type: none">• Boissons lactées type Cacolac, milkshake ou Candy'Up• Jus de fruits mélangés avec du lait type Danao® ou smoothies avec lait
 <p>Divers</p>	<ul style="list-style-type: none">• Sel, poivre, toutes les épices ou fines herbes• Arômes : vanille liquide et gousse, vanille de synthèse, fleur d'oranger, etc.• Levure de boulanger ou chimique• Feuilles de gélatine Agar-Agar (E406)• Poudre pour flan sans lait• Caroube (E410)• Gomme de Guar et Arabique• Carraghenates (E407)• Édulcorants de synthèse et tous additifs alimentaires• Caseinate de sodium• Caseinate de calcium	

La fabrication de son propre beurre clarifié

Étape	Photo	Explications
1		Faire fondre le beurre à feu doux, sans remuer
2		Une fois le beurre entièrement fondu, un surnageant apparaît
3		Retirer délicatement mais entièrement le surnageant avec une écumoire
4		Verser très doucement le beurre fondu dans un autre récipient en prenant soin de retenir le « petit lait » dans la casserole
5		<p>Petit lait contenant le lactose/galactose resté dans la casserole (à jeter)</p> <p>Beurre clarifié : retirer toute trace blanche à l'écumoire</p>

- Le beurre clarifié peut être utilisé liquide.
- Il est possible de le laisser se figer et de le placer au réfrigérateur pour la conservation, et une utilisation à distance. Il pourra alors se tartiner par exemple.
- Le beurre clarifié peut supporter des températures plus hautes que le beurre normal. Attention à ne pas le brûler (« beurre noir »), car il deviendrait toxique.
- L'étape intermédiaire est le « beurre noisette », utilisé dans certaines recettes de restauration.



La prévention des carences potentielles en calcium, protéines et énergie



Chez le bébé de 1 an atteint de galactosémie

→ Matin

- Biberon de 210 ml d'eau + 7 mesures de lait sans lactose (ex : Diargal)
- 20 g de céréales infantiles sans lait (peuvent contenir des traces de lait)

→ Midi

- 30 g de viande ou poisson ou 1/2 œuf
- 200 g de purée (100 g de légumes et 100 g de féculents), 2 à 3 mesures de lait sans lactose (ex : Diargal) et 15 g d'huile
- Un fruit ou une compote

À savoir : le lait sans lactose (ex : Diargal) remplace le lait en cuisine.

IDÉES MENUS

- **Menu 1 :** Filet de merlan aux épinards et riz écrasé avec béchamel au lait sans lactose (ex : Diargal) + compote de poires
- **Menu 2 :** Bœuf haché aux carottes et purée sans lactose + banane écrasée
- **Menu 3 :** Escalope de veau hachée et patates douces + compote de pommes
- **Menu 4 :** Brandade de cabillaud et potiron avec perles de tapioca + pêche bien mûre
- **Menu 5 :** Semoule, légumes écrasés et poulet haché + kiwi

→ Goûter

- Biberon de 180 ml d'eau + 6 mesures de lait sans lactose (ex : Diargal) ou crème de tapioca ou de Maïzena® + 4 mesures de lait sans lactose
- Un fruit ou une compote

→ Soir

- 100 g de légumes, 100 g de féculents et 15 g d'huile
- Biberon de 120 ml d'eau + 4 mesures de lait sans lactose (ex : Diargal) ; ou dessert à la semoule, riz ou tapioca + 4 mesures de lait sans lactose (ex : Diargal)

IDÉES MENUS

- **Menu 1** : Velouté de champignons et purée de pommes de terre au lait sans lactose (ex : Diargal) + crème chocolat avec 4 mesures de lait sans lactose (ex : Diargal)
- **Menu 2** : Gratin de courgettes et riz à la béchamel au lait sans lactose (ex : Diargal) et comté râpé + 1 biberon de 120 ml avec 4 mesures de lait sans lactose (ex : Diargal)
- **Menu 3** : Purée de choux-fleurs et pommes de terre avec 3 mesures de lait sans lactose (ex : Diargal) + crème vanille avec 4 mesures de lait sans lactose (ex : Diargal)
- **Menu 4** : Riz et légumes du potager + 1 biberon de 120 ml avec 4 mesures de lait sans lactose (ex : Diargal)
- **Menu 5** : Galette de pommes de terre aux courgettes avec 3 mesures de lait sans lactose (ex : Diargal) + crème caramel avec 4 mesures de lait sans lactose (ex : Diargal)

Chez l'adolescent et l'adulte atteint de galactosémie

→ Matin

- 250 ml boisson végétale enrichie en calcium
- 50 g de produits céréaliers (ex : flocons d'avoine) ou 80 g de pain + 20 à 30 g de matières grasses végétales
- Une poignée de graines oléagineuses
- Un fruit

→ Midi

- 100 g de viande ou poisson ou œufs
- 150 à 200 g de légumes (crus et cuits),
150 à 200 g de féculents et 25 g d'huile
- 30 g de fromage spécifique et pain
- Un fruit ou une compote



IDÉES MENUS

- **Menu 1 :** Salade de riz + dos de saumon rôti aux épices et brocolis + vieux Gouda et pain + crème végétale au chocolat et noix de coco
- **Menu 2 :** Caviar d'aubergines + suprême de poulet et pommes de terre grenaille au four + Beaufort et pain + riz au lait végétal
- **Menu 3 :** Coleslaw + burger au bœuf, salade et vieux Cheddar + semoule au lait d'amande
- **Menu 4 :** Concombre crème de soja ciboulette + paleron de bœuf et boulgour sauce tomate + porridge au chocolat et poire rôtie
- **Menu 5 :** Salade de pois chiches ou carottes à la marocaine + côtelette de veau, asperges et Parmesan + muffin chocolat sans lactose

→ Goûter

- 100 g de yaourt végétal enrichi en calcium et 20 g de sucre ou miel ;
ou 250 ml de boisson végétale enrichie en calcium et 20 g de sucre
- Une part de gâteau maison
- Un fruit

→ Soir

- 80 à 100 g de viande ou poisson ou œufs
- 200 g de légumes (crus et cuits), 150 g de féculents et 25 g d'huile
- 30 g de fromage autorisé et pain
- Un fruit

IDÉES MENUS

- **Menu 1 :** *Velouté vegan de petits pois et courgettes + pâtes sauce bolognaise et Parmesan + kiwi*
- **Menu 2 :** *Tomates vinaigrette + quiche lorraine au Comté sans lactose + poires au sirop*
- **Menu 3 :** *Taboulé libanais + gratin d'endives au jambon + Mimolette et pain + salade de fruits frais*
- **Menu 4 :** *Dés de tomates et son toast de pain à l'ail + pavé de cabillaud et chou-fleur béchamel au Comté + figue rôtie*
- **Menu 5 :** *Salade composée (concombre, maïs, betterave, carottes rapées, etc.) vinaigrette au balsamique et cubes de Beaufort + club sandwich à l'agneau + yaourt au jus de noisette, miel et macadamia + mangue*

Les options de substitution au lait, au yaourt et à la crème en cuisine à partir de 3 ans

Les options de substitution aux laits de mammifères : les boissons végétales

Boissons	Caractéristiques	Utilisation
<ul style="list-style-type: none"> • Boisson de soja • Lait de coco • Boisson de sarrasin • Boisson de noix de cajou 	<ul style="list-style-type: none"> • Goût prononcé • Texture plutôt épaisse pour le lait de coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Préparations aux œufs : quiches, flans, etc. • Soupes, veloutés, purées, etc. • Terrines, sauces, gratins, soufflés, etc. • Crèmes : crème anglaise, crème pâtissière, crèmes dessert, etc. • Desserts : pâtisseries, crêpes, clafoutis, entremets, gâteaux, cookies, porridge, etc. • Boissons chaudes et froides, aromatisées ou non, boissons chocolatées, smoothies, etc.
<ul style="list-style-type: none"> • Lait d'amande • Boisson de riz • Boisson d'avoine • Boisson de noisette 	<ul style="list-style-type: none"> • Goût discret, permet d'équilibrer les préparations salées et sucrées 	

Les options de substitution aux yaourts : les yaourts végétaux

Yaourt au jus de soja, yaourt au lait d'amande, yaourt au jus de noisette, yaourt au lait de coco, yaourt au jus de pistache, etc.

Les options de substitution à la crème fraîche : les crèmes végétales

Crèmes	Caractéristiques	Utilisation
Crème de coco	<ul style="list-style-type: none">• Goût typique• Texture fluide permettant d'épaissir les sauces et donne un effet velouté	<ul style="list-style-type: none">• Sauces, gratins, etc.• Flans, cakes, entremets, clafoutis, mousses, crèmes glacées, etc.
Crème de soja	<ul style="list-style-type: none">• Goût neutre, à utiliser dans les préparations salées• Texture épaisse	<ul style="list-style-type: none">• Quiches, potages, sauces, gratins, risotto, etc.• Sauce à napper, ganaches, entremets, etc.
Crème de riz	<ul style="list-style-type: none">• Goût discret, à utiliser le plus souvent dans les préparations salées• Texture lisse	<ul style="list-style-type: none">• Veloutés, gratins de légumes, quiches, etc.• Sauces froides ou chaudes
Crème d'amande	<ul style="list-style-type: none">• Goût prononcé, à utiliser plutôt dans les préparations sucrées• Texture liquide et onctueuse	<ul style="list-style-type: none">• Sauces, desserts, entremets, etc.• Veloutés, soupes, purées, etc.

Pour info

Ajouter les crèmes végétales au dernier moment de la préparation pour conserver leur onctuosité. Placer, au préalable, les crèmes au réfrigérateur pour qu'elles figent et pour accentuer leur consistance.