Conseils pour les courses:
Produits laitiers

Il existe tant de produits laitiers…

…qui peuvent être obtenus de divers animaux.

Bien que le lait de vache soit le plus consommé, rappelez-vous qu'il existe du lait provenant d'autres animaux tels que les moutons et les chèvres.

Dans les pages suivantes, vous trouverez quelques conseils pour vous aider à choisir les produits laitiers de la meilleure qualité.

COOK 2 DIAbeat

Conseils pour les courses

Lait

Le lait est l'un des produits les plus consommés au monde. Veuillez considérer les conseils suivants lors de votre achat...

✓ *Lait provenant d'animaux nourris à l'herbe*

Ce lait présente une valeur nutritionnelle plus élevée en raison du profil des acides gras et d'une teneur plus élevée en protéines. Bien que les informations relatives à l'alimentation à l'herbe ne soient pas faciles à trouver sur l'étiquette, il existe certaines certifications dans chaque pays européen qui permettent de l'identifier.

✓ *Priorisez le lait frais ou pasteurisé*

Il est important de noter que les traitements à haute température, tels que l'ultra-haute température (UHT), peuvent entraîner une perte de certaines vitamines présentes dans le lait. Par conséquent, il est préférable de sélectionner du lait frais ou pasteurisé, qui subit un traitement à température plus basse.

Lait entier ou lait écrémé, lequel devrais-je choisir ?

La différence entre le lait entier et le lait écrémé est que le premier contient un minimum de 3,5 % de matières grasses tandis que le second contient un maximum de 1 % de matières grasses. Cette différence n'est pas significative sur le plan de la valeur nutritionnelle. De plus, certaines vitamines sont perdues lors du processus d'écrémage. Le lait entier est donc un bon choix.

COOK2DIAbeat

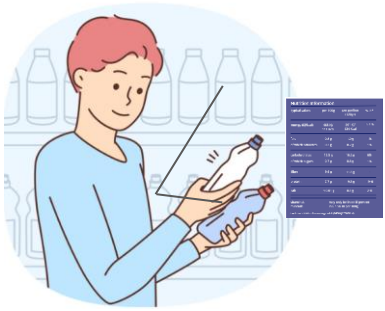
Conseils pour les courses
Produits laitiers fermentés

Les produits laitiers fermentés, tels que le yaourt ou le kéfir, sont d'excellents choix. Voici quelques considérations pour vous aider à choisir les options laitières fermentées les plus saines :

✓ Sélectionnez des produits naturels et sans sucre

Il est conseillé d'éviter les produits contenant du sucre dans leurs ingrédients.

Cependant, le yaourt et le kéfir contiennent naturellement du sucre dérivé du lait. Dans ce cas, il est important de se référer au tableau nutritionnel pour s'assurer que la teneur en sucre n'excède pas 4-5 grammes par 100 grammes de produit.



✓ Il est préférable de choisir du yaourt nature plutôt que du yaourt aux fruits ou aromatisé

Les yaourts aux fruits ou aromatisés contiennent généralement des additifs et d'autres ingrédients peu intéressants.

✓ La liste des ingrédients doit contenir uniquement : lait et ferments lactiques

Il est possible que la liste des ingrédients puisse contenir du lait en poudre. Bien que ce ne soit pas l'option de la plus haute qualité, cela pourrait être une alternative acceptable.

✓ Ne vous laissez pas tromper par les allégations publicitaires

Ceux qui prétendent être sans gras ou riches en protéines cachent généralement des édulcorants et d'autres ingrédients peu intéressants.

COOK 2 DIA beat

Conseils pour faire des courses

Fromage

Le fromage est un aliment culturel présent dans de nombreuses cuisines à travers le monde. Considérez ces conseils pour choisir un fromage de qualité :

✓ ***Privilégiez les fromages artisanaux fabriqués avec du lait d'animaux nourris à l'herbe***

Bien qu'il ne soit pas facile de trouver des informations sur la production de fromage artisanal ou l'alimentation à l'herbe sur les étiquettes alimentaires, il existe certaines certifications dans chaque pays européen qui permettent de les identifier.

✓ ***La liste des ingrédients doit contenir uniquement : lait (lait fermenté), ferments lactiques (culture de démarrage), présure ou coagulant (enzyme) et sel***

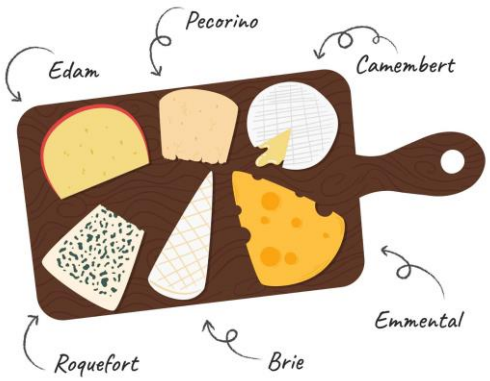
✓ ***Évitez les produits contenant de l'amidon, des huiles végétales et des additifs***

Ingrédients :
lait, ferments lactiques, présure et sel.

Ingrédients :
fromage, protéine de lait, beurre, amidon modifié, sels d'émulsifiants (E-331, E-330, E-339), sel, stabilisant (E-407), conservateur (E-202) et colorants (E-160a, E-160c).

Rappelez-vous

Il existe tellement de différents types de fromage. Cherchez la meilleure combinaison pour vos recettes.



COOK2DIAbeat