



# Par quoi remplacer les produits laitiers?

- Produits laitiers => beurre, yogurt, lait, crème, fromage, crème glacée, crème fouettée, lait condensé, pudding, beurre clarifiée (ghee), poudre de protéines de petit lait (Whey), barres protéinées de petit lait (Whey)
    - les produits laitiers incluent tout ce qui est à base de lait de brebis et de lait de chèvre
- 

## Par quoi je peux remplacer le lait?

- les laits végétaux (ex : amande, soya, noix de coco, noix de cajou, avoine, noisettes etc)
- dans le café : laits végétaux pour café de la marque Silk, SoNice etc

## Par quoi je peux remplacer le beurre?

- le beurre végétalien dont la marque Earth Balance
- les margarines Becel vegan et Nuvel (oméga-3, huile d'olive et légère)
- les beurres de noix (ex : amande, arachide, cajou, sésame...)
- le beurre de noix de coco à tartiner

## Par quoi je peux remplacer le yogurt?

- le yogurt de noix de coco dont celui non sucré de la marque Riviera (excellent) ou de Silk
- le simili yogurt grec de la marque Daiya
- les yogurt de soya
- les yogurt d'amandes

## Par quoi je peux remplacer le fromage?

- style fromage de chèvre : fromages végétaux québécois de la marque VegNature à base de noix de cajoux (excellent)
- style fromage à gratiner : fromages québécois à gratiner de la marque Gusta ou Nafsikas Garden
- style parmesan : parmesan vegan de la marque Follow your Heart
- style fromage feta : marque Nafsikas Garden
- style fromage à la crème : fromage à la crème vegan dont la marque Daiya, Rawesome
- style crème sure : crème sure vegan dont la marque Follow your Heart, Rawesome
- autres fromages (mozzarella, cheddar, suisse, gouda etc) de la marque Nafsikas Garden (excellent), Daiya, Fielroast, Sojami, Fauxmagerie disponibles dans la plupart des épiceries
- autres alternatives à mettre sur du pain : hummus, végépâté, tapenade etc

## Par quoi je peux remplacer la crème?

- la crème de soya pour cuisiner de la marque Belsoy
- la crème de riz pour cuisiner de la marque IsolaBio

## Par quoi je peux remplacer la crème glacée?

- crème glacée de la marque So Delicious, Lacreem etc
- desserts glacés sans produits laitiers à la noix de coco de Choix du Président
- crème glacée vegan de la marque Ben&Jerrys
- Magnum vegan
- sorbets
- crèmerie sans produits laitiers à Montréal : Hoche glacé (quartier Hochelaga), marché La Pantry (quartier St-Henri), Dalla Rose (St-Henri), Kem Coba (Hochelaga, Outremont), crèmerie Meu Meu (quartier plateau Mont Royal), Rawesome (quartier Villeray) etc

## Les autres alternatives :

- barres et poudres protéinées de petit lait (Whey) => barres et poudres protéinées vegan de la marque Vega, Guenine Health, MOVE etc
- pudding => pudding de soya de la marque Belsoy
- lait condensé => lait condensé à la noix de coco de la marque Let's do Organic
- crème fouettée => crème fouettée de noix de coco Coco Whip de la marque So Delicious (goût excellent - se trouve dans le rayon congélation des magasins naturels ou des grandes surfaces), crème fouettée de riz ou de soya de la marque Soyatoo, crème fouettée au lait de coco (voir recette sur prana.bio)

## Recettes sans produits laitiers:

- <https://recettes.de/sans-produits-laitiers>
- <http://www.jamieoliver.com/recipes/category/special-diets/dairy-free/>
- <http://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/dairy-free>
- <http://www.milkfreemom.com/>