



Votre guide du Lait

et des options de lait végétal

Avez-vous remarqué le surplus d'options dans le rayon des produits laitiers de votre épicerie ces derniers temps ? Il existe des douzaines de produits, du lait de vache ordinaire au lait fabriqué à partir de pois ou de soja.

S'il est bon d'avoir le choix, il est parfois plus difficile de trouver le produit qui vous convient. Ce guide présente les différents types de lait. Nous vous donnons également quelques conseils d'achat pour la prochaine fois que vous irez au magasin.

Ce contenu n'est pas destiné à se substituer à un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question relative à un état de santé.



Différents types de lait

En ce qui concerne le lait, il existe deux principaux types :

1. Le lait de vache

2. Les alternatives au lait sans produits laitiers, autrement dit le lait végétal

Tous les laits appartiennent à l'un de ces deux groupes, mais au sein de chaque catégorie, il existe de nombreuses options.



Lait de vache

Il existe plusieurs types de lait de vache. Leur teneur en graisses totales et en graisses saturées varie généralement. Certains produits laitiers sont également sans lactose. Certains ont même une teneur en protéines plus élevée.

- **Le lait entier** est un lait qui contient 3,25 % de matières grasses en poids. Cela peut prêter à confusion, mais ce qu'il est important de savoir, c'est que ce lait est le plus riche en matières grasses de tous les laits de vache. Une tasse contient 150 calories, 8 grammes de matières grasses et 4,5 grammes de graisses saturées.
- **Le lait à teneur réduite en matières grasses (2 %)** est un lait qui contient 2 % de matières grasses en poids. Une tasse contient 120 calories, 5 grammes de matières grasses et 3 grammes de graisses saturées.
- **Le lait à faible teneur en matière grasse (1 %)** est moins gras que le lait entier et le lait à teneur réduite en matière grasse. Il correspond à 1 % de matière grasse en poids. Une tasse contient 100 calories, 2 grammes de matières grasses et 1 gramme de graisses saturées.
- **Le lait sans matières grasses** ou lait écrémé est justement exempt de matières grasses. Une tasse contient 80 calories, 0 gramme de graisse et 0 gramme de graisse saturée.
- **Le lait sans lactose** provient toujours d'une vache, mais le lactose (sucre du lait) a été éliminé. C'est une excellente option pour les personnes intolérantes au lactose.
- **Le lait biologique** provient de fermes laitières biologiques. Le terme « biologique » signifie que les vaches sont nourries avec des aliments biologiques, exempts de pesticides. Cela signifie également que les vaches ne sont pas traitées avec des antibiotiques ou des hormones de croissance.
- **Le lait ultra-filtré** est un lait qui a été filtré pour conserver davantage de bonnes choses. Le processus filtre également des éléments tels que l'eau et certains nutriments. Si vous voyez un lait qui se vante d'avoir plus de protéines ou de calcium, ou moins de sucre ou de lactose, il s'agit probablement d'un lait filtré.
- **Le lait aromatisé**, comme le lait au chocolat, est un lait auquel on a ajouté un arôme sucré. Ces types de lait, quelle que soit leur saveur, ont tendance à être plus riches en sucres ajoutés.

Alternatives au lait sans produits laitiers (lait végétal)

Le lait végétal est une bonne option pour ceux qui ne supportent pas le lactose. Il est aussi parfait pour ceux qui n'aiment pas le goût du lait de vache. C'est également un choix populaire pour ceux qui évitent les produits d'origine animale. Ce groupe de lait est en constante évolution, mais voici quelques options populaires.

- **Le lait de soja** est fabriqué à partir de graines de soja. Contrairement à la plupart des autres laits d'origine végétale, il constitue une bonne source de protéines. Une tasse contient environ 8 grammes de protéines, selon le produit. Il existe des laits sucrés et non sucrés.
- **Le lait d'avoine** est de plus en plus populaire. Il est plus crémeux que la plupart des autres laits végétaux. Vous pouvez trouver des produits à base de lait d'avoine qui contiennent des quantités variables de calories, de matières grasses et de sucre. Le lait d'avoine a tendance à être moins riche en protéines.
- **Le lait de pois** est un autre lait d'origine végétale riche en protéines. Il est fabriqué à partir de la seule protéine des pois, et n'a donc pas la saveur des pois.
- **Le lait de noix (amande, cajou, etc.)** est un lait fabriqué à partir de n'importe quel type de noix. L'amande et la noix de cajou sont les plus courantes. On en trouve également d'autres, comme les pistaches et les noix. Ces laits ont tendance à être moins riches en protéines. En général, ils sont moins crémeux que le lait d'avoine ou de soja.
- **La boisson au lait de coco** provient des noix de coco, certes, mais il ne s'agit pas du type de lait que l'on trouve en boîte. Le lait de coco en boîte est riche en calories et en graisses saturées. La boisson au lait de coco se trouve au rayon réfrigéré. Elle a tendance à être moins calorique et moins grasse, mais elle est agréablement crémeuse.

Quel lait est le plus sain : le lait de vache ou le lait végétal ?

Aucun lait n'est meilleur que l'autre. En fait, il s'agit de savoir ce qui vous convient le mieux. Nous avons tous des goûts et des besoins alimentaires différents.

Le lait ordinaire apporte 13 nutriments essentiels. Cela signifie que les nutriments doivent provenir de votre alimentation ; notre corps ne les fabrique pas. Ces nutriments comprennent les protéines, la vitamine D, le calcium, la vitamine A, le phosphore, la riboflavine, la niacine, la vitamine B12, l'acide pantothénique, le potassium, le zinc, l'iode et le sélénium.

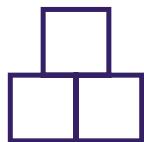
C'est également une source de protéines. Si vous êtes végétarien, les produits laitiers peuvent être un moyen facile d'obtenir plus de protéines.

Les produits laitiers à base de plantes offrent des options à ceux qui ne boivent pas de lait ordinaire. Il en existe de nombreux types, ce qui signifie qu'il y en a pour tous les goûts. Ces laits contiennent généralement du calcium, de la vitamine D et d'autres minéraux ajoutés. Contrairement au lait de vache, tous les laits végétaux ne constituent pas une bonne source de protéines. Ils peuvent également contenir des sucres ajoutés.



Comment acheter le meilleur lait

Bien que les besoins de chacun soient différents, il y a quelques éléments à prendre en compte lors de l'achat de lait.



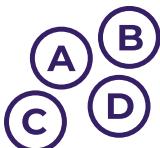
Sucre ajouté. Vous trouverez du sucre ajouté dans la plupart des laits aromatisés et dans certains substituts de lait végétal. Découvrez si votre lait préféré contient du sucre ajouté en consultant le tableau des valeurs nutritives. Il y sera indiqué sous la mention « sucre ajouté » avec la quantité. Moins il y a de sucre ajouté, mieux c'est.



Teneur en protéines. Tout le lait de vache contient naturellement des protéines, mais certains laits végétaux n'en contiennent pas. Si les protéines sont importantes pour vous, consultez le tableau des valeurs nutritives avant d'acheter.



Calories. Le lait et les substituts du lait ont une teneur en calories très variable. Certains contiennent seulement 30 calories par tasse et d'autres jusqu'à 160 calories (ou plus !) par tasse. Si vous surveillez la teneur en calories, assurez-vous de consulter le tableau des valeurs nutritives lorsque vous faites vos achats.



Added vitamins and minerals. Vitamines et minéraux ajoutés. Le lait de vache est une source naturelle de calcium et contient également de la vitamine D ajoutée. Lorsque vous achetez du lait végétal, assurez-vous qu'il contient ces vitamines et minéraux ajoutés. Beaucoup en contiennent, mais certains produits n'en contiennent pas.