

# QUELS ALIMENTS CONTIENNENT DES PROTÉINES DU LAIT DE VACHE ?



## Les sources évidentes de protéines du lait de vache

Les plus évidentes sont les produits laitiers, comme :

- **Lait de vache sous toutes ses formes : frais ou UHT, en poudre ou concentré, sucré ou non**
- **Yaourts**
- **Petits suisses, fromages**
- **Fromage blanc entier ou allégé**
- **Beurre**
- **Margarine**
- **Lait caillé ou fermenté**
- **Crème fraîche y compris les crèmes allégées**
- **Glaces**
- **Desserts et boissons lactés**

N'oubliez pas que les bébés allergiques au lait de vache peuvent être également allergiques aux autres protéines animales comme le lait de chèvre ou de brebis.

## Les autres sources de protéines du lait de vache

Les protéines du lait de vache peuvent être contenues dans un grand nombre d'aliments, incluant des pains tels que pain au lait, pain de mie, biscuits, cookies et dans un ensemble d'aliments pré-emballés. Il est ainsi essentiel de toujours lire attentivement les étiquettes des produits.

Vous ne devez pas compter uniquement sur les listes d'aliments conseillés pour les allergiques mais toujours lire la totalité de la liste des ingrédients. Les fabricants changent souvent leurs recettes alors assurez-vous de vérifier les listes des ingrédients avant chaque achat ou utilisation.

L'Union Européenne a mis en place une réglementation très stricte légiférant l'étiquetage des aliments et le lait fait partie de la liste des allergènes que les fabricants doivent mentionner dans la liste d'ingrédients présente sur l'étiquetage<sup>1</sup>.

Cependant, ce n'est pas toujours le cas pour les aliments non emballés tels que ceux de boulangerie, de charcuterie ou de boucherie (par ex : tartes, charcuteries, pâtés, saucisses, ...). Il est préférable d'éviter les aliments vendus en vrac pour lesquels la nature des ingrédients n'est pas connue.

1- Règlement UE n°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25/10/2011