

### Liste des aliments autorisés et interdits en cas d'allergie aux protéines du lait de vache \*

	Aliments autorisés	Aliments interdits
Lait et produits laitiers	Lait maternel Formules infantiles à base d'acides aminés Produits de substitution du lait (selon prescription médicale)	Lait pour bébé : 1er âge, 2e âge, hypoallergéniques Lait de vache sous toutes ses formes (liquide, en poudre, concentré) Yaourts, fromages blancs, petits suisse, fromages... et tous les desserts à base de lait (entremets, flans, crèmes, mousses...)  Lait de chèvre, de brebis, de jument, d'ânesse...et leurs fromages Lait, yaourt et fromage de soja
Viandes, charcuteries, poissons et oeufs	Agneau, lapin, porc, volaille (frais, surgelés non cuisinés) Jambon blanc de qualité supérieure Jambon cru Tous les poissons frais, surgelés ou en conserve au naturel Tous les crustacés, mollusques et coquillages frais ou surgelés non cuisinés Oeufs non cuisinés	Boeuf, veau Les autres charcuteries : jambon de 1er prix choix, terrine, mousse, boudin ... Plats cuisinés à base de viande, de poisson, de crustacés... Repas type "fast-food"
Féculents et céréales	Pain classique du boulanger (sauf le pain de mie) Farine infantile non lactée Toutes les céréales non cuisinées	Pain de mie, biscottes, pain grillé, croûtons Plats cuisinés à base de céréales ou de légumes secs : lasagnes, raviolis, gratins, gnocchis, quiches, pizza... Biscuits apéritifs Farine lactée, biscuitée Les purées du commerce
Produits sucrés et desserts	Desserts faits Maison sans lait, ni beurre, ni margarine	Biscuits contenant du lait : biscuit à la cuillère, biscuit fourré... Pâtisseries, viennoiseries, brioches, pain au lait, crêpes, gauffres... Céréales du petit déjeuner, barres de céréales Crèmes desserts, flans, gratins, glaces... Chocolat au lait, chocolat blanc, chocolat fourré, barres chocolatées, poudres chocolatées, pâte à tartiner chocolatée... Confiseries : caramel, nougat, dragées...
Matières grasses	Huile d'olive, de tournesol, de maïs Margarine sans protéines de lait	Crème fraîche Beurre Margarines avec protéines de lait
Divers	Epices, herbes, condiments	Sauce béchamel, sauces du commerce ( mayonnaise, sauce tomate ...) Aides-culinaires : bouillons cubes Potages du commerce Vinaigre

\* Cette liste n'est pas exhaustive : il existe d'autres aliments autorisés et il y a d'autres aliments non cités qui peuvent contenir du lait.

### Soyez vigilant !

SUPPRIMER tout produit comportant une des mentions suivantes :

Lait, Protéine de lait, Lactoprotéine, Protéine du lactosérum, Caséine, Caséinate, Lactoglobuline, Lactalbumine, Lactose, Margarine, Crème, Beurre

Attention :

Le lactose peut contenir des protéines de lait.

A toutes les préparations pouvant contenir du lait : purée, sauces béchamel, gratin, gnocchis, potage...

Le jambon blanc de 1er choix peut être reconstitué avec du lactose.

**BIEN LIRE LA LISTE DES INGREDIENTS SUR CHAQUE PAQUET ACHETE : la composition des produits peut varier d'un paquet à l'autre.**