

## QUEL LAIT VEGETAL CHOISIR ?





Les laits végétaux apparaissent comme de véritables alternatives au lait animal et regorgent de bienfaits nutritifs. Tous les laits végétaux se valent-ils ? Quels sont les plus nutritifs ?

Les avantages des laits végétaux

1. *Sans lactose : En réalité, le lait végétal n'est pas du lait. C'est un mélange de céréales ou de fruits secs broyés et d'eau. À cela, certains fabricants ajoutent parfois du sucre et un peu d'huile végétale pour l'épaissir ou les enrichissements en calcium. La boisson végétale a donc l'avantage de ne pas renfermer de lactose et d'être plus pauvres en lipides (graisses) et en glucides (sucre) que le lait classique.*
2. *Source de bonnes graisses : Lorsqu'elle est issue de fruits secs comme l'amande, la noix de coco ou la noisette, la boisson végétale renferme des graisses mono et polyinsaturées très bénéfiques pour le système cardiovasculaire.*
3. *Sans cholestérol : le lait de vache renferme du cholestérol, une quantité qui varie suivant l'écémage du lait (entier, écrémé, ½ écrémé) tandis que les boissons végétales n'en contiennent pas.*
4. *Source de vitamines et de minéraux : D'origine végétale, ces boissons offrent une richesse en vitamines et minéraux selon qu'elles soient aux céréales ou aux fruits secs.*
5. *Dépourvus de gluten : la plupart des boissons végétales comme le quinoa, le soja ou l'amande sont exempts de gluten. Les personnes intolérantes ou sensibles au gluten peuvent les consommer en toute tranquillité. On sera toutefois prudent avec l'avoine ou le petit épeautre.*



## QUEL LAIT VEGETAL CHOISIR ?

TYPE	CARACTERISTIQUES	IDEAL POUR	DECONSEILLE
<p><b>Le soja</b> <b>le plus neutre</b></p> 	<p>C'est un des laits végétaux les plus courants mais aussi des plus anciens. Son goût neutre permet de facilement l'incorporer dans les préparations salées ou sucrées à base de lait animal. De par sa composition, le soja est riche en protéines végétales, en fibres et en acides gras polyinsaturés qui favorisent la diminution du cholestérol. Les protéines de soja (isoflavones) ont une action protectrice du capital osseux.</p>	<p>Les végétariens et véganes, les intolérants au lactose et ceux qui veulent remplacer facilement le lait de vache.</p> <p>Il existe aussi en version aromatisée (vanille, fraise, chocolat) pour les plus réfractaires.</p>	<p>Enfants de moins de 3 ans et aux femmes enceintes en raison de la présence de ces isoflavones qui se lient aux récepteurs œstrogéniques et influent sur le système hormonal.</p>
<p><b>Le lait d'amande</b> <b>le plus digeste</b></p> 	<p>Sans lactose et sans matière grasse saturée, le lait d'amande est une excellente alternative au lait de vache. Très apprécié, il ravit aussi bien les grands que les petits par sa douce saveur. Contrairement à l'amande brute, le lait d'amande renferme moins de calcium (détruit lors du broyage), raison pour laquelle il est parfois enrichi en calcium. Très digeste, il convient parfaitement aux préparations sucrées et peut se faire facilement à la maison</p>	<p>Les végétariens et véganes, les intolérants au lactose et ceux qui veulent remplacer facilement le lait de vache.</p>	<p>Aux personnes allergiques aux fruits à coque.</p>
<p><b>Le lait d'avoine</b> <b>le plus énergisant</b></p> 	<p>La boisson d'avoine est issue de la céréale d'avoine et a l'avantage d'être riche en fibres qui contribuent à la bonne régulation du transit intestinal. Le lait d'avoine est aussi riche en glucides complexes et est donc idéal au petit déjeuner (en smoothie ou porridge). Il constitue un véritable carburant pour le cerveau sans faire grimper la glycémie en flèche et se rapproche du lait d'épeautre. Le lait de quinoa a l'avantage, lui, d'être sans gluten.</p>	<p>Les végétariens et véganes, les intolérants au lactose et ceux qui souhaitent prendre un petit déjeuner équilibré et énergétique.</p>	<p>Aux personnes intolérantes au gluten car l'avoine contient une protéine de gluten mais différente de celle du blé. Celle-ci est donc parfois tolérée.</p>
<p><b>Le lait de riz</b> <b>le préféré des enfants</b></p> 	<p>Le lait de riz a un goût naturellement sucré, ce pourquoi les enfants l'apprécient tant. Toutefois, certains fabricants rajoutent du sucre. Préférez-le donc sans sucre ajouté. La boisson végétale de riz renferme des glucides qui permettent d'avoir de l'énergie et de la silice, un composé qui favorise la fixation de calcium. Il est donc intéressant de l'associer à des laits ou des aliments riches en calcium.</p>	<p>Pour ceux qui souhaitent effectuer une transition en douceur du lait animal au lait végétal. Il existe aussi en version aromatisée (vanille, fraise, chocolat).</p>	<p>Déconseillé : à ceux qui souhaitent limiter leur apport en sucre.</p>
<p><b>Le lait de coco</b> <b>le plus gourmand</b></p> 	<p>Savoureux dans les plats sucrés (gâteaux, smoothies) ou les préparations exotiques (riz, dhal de lentilles), la boisson végétale de coco (à différencier du lait de coco cuisine) est sans doute la plus parfumée. Bien que riche en lipides, la noix de coco renferme aussi de bonnes graisses intéressantes pour l'organisme et la santé cardiovasculaire. Elle a une forte teneur en fibres qui contribuent à réguler le transit et aident au contrôle du poids. Boisson isotonique naturelle, elle participe également à la réhydratation.</p>	<p>Tous mais surtout pour les sportifs et les femmes enceintes car la boisson végétale de coco est reminéralisante.</p>	<p>A ceux qui sont allergiques à la noix de coco et qui ont une sensibilité intestinale.</p>
<p><b>Le lait de noisette</b> <b>le plus généreux</b></p> 	<p>Particulièrement savoureux, ce lait est très digeste. Comme les autres boissons végétales, le lait de noisette est riche en vitamines et minéraux mais aussi en acides gras mono-insaturés qui protègent les systèmes nerveux et cardio-vasculaires. Tout comme le lait de châtaigne, il a l'avantage d'être généreux, savoureux et sans gluten.</p>	<p>Pour les personnes intolérantes au gluten, les enfants et adolescents en période de croissance pour sa richesse calcium et phosphore. Pour les femmes enceintes car la noisette renferme de l'acide folique.</p>	<p>A ceux qui sont allergiques aux fruits à coque.</p>