

LES ALTERNATIVES AU LACTOSE



: pour les réactifs



: pour les intolérants

Fromage



Fromage très affiné, fromage de brebis ou de chèvre



Zéro fromage

Beurre



Beurre de brebis



Ghee, margarine végétale

Crème



Crème de brebis



Crème végétale

Yaourt



Yaourt au lait de brebis ou de chèvre



Yaourt à base végétale

Lait



Lait de brebis ou de chèvre



Lait végétal

GRAINES DE NATUREL

Les astuces et réflexions
d'une maman et coach
écono - écolo



Aurélie Jouan

COACH HOLISTIQUE
& VISIONNAIRE

SEMEUSE DE GRAINES D'AVENIR