

Como retirar o leite da sua alimentação?

<https://sem lactose.com/index.php/2019/04/04/como-retirar-o-leite-da-sua-alimentacao/>

Atualizado em: abril 5, 2019

“Você precisa retirar o leite e todos os derivados da sua alimentação.”, disse o seu médico ou nutricionista de forma enfática!

Você demora um pouco a entender e, de repente, o mundo começa lentamente a virar de cabeça para baixo, bem na sua frente!

Milhares de perguntas começam a pipocar pela sua mente:

Será que entendi bem?

O que vou comer no café da manhã? O que vou colocar no lugar do leite, da manteiga, dos queijos, do requeijão, do creme de leite?? Será que vou me adaptar? Será que vou conseguir? Preciso mesmo fazer essa mudança?

E quando estiver fora de casa? em viagem?

Essas e muitas outras perguntas já passaram pela minha cabeça e, como acompanho muitos de vocês há mais de 10 anos nessa jornada, acho que posso citar mais uma dezena de perguntas que surgem por aqui no Sem lactose todos os dias.

A retirada de um alimento tão básico da nossa dieta (como é o leite) nunca chega de forma simples.

São vários os desafios!

Até mesmo para quem já passou por esta fase de descoberta inicial de uma intolerância ou alergia ao leite, ou mesmo de algum outro problema de saúde que exige a retirada dos laticínios da sua dieta.

A pergunta que todos fazem é: **como chego do outro lado?** Como consigo me alimentar, ou preparar a alimentação dos meus filhos sem leite, sem que isso se torne um peso na minha rotina? Como fazer essa transição de forma mais simples? Como reorganizo minha alimentação dentro e fora de casa? Como vou substituir esses alimentos? Como saber quais alimentos não contêm leite?

Após descobrir a minha intolerância à lactose em 2006 dei diversas voltas antes de chegar a uma rotina de alimentação que está totalmente incorporada ao meu dia a dia. E é sobre isso e muito mais que nós vamos conversar neste evento ao vivo em que vamos falar sobre **COMO RETIRAR O LEITE DA SUA ALIMENTAÇÃO COM SUBSTITUIÇÕES NUTRITIVAS E SABOROSAS**.

Qual é o seu desafio?

Neste encontro quero trazer o máximo de informações que possam ajudar você a mudar a sua alimentação de uma forma simples, equilibrada e sem complicações. Então compartilhe comigo o seu desafio neste momento.

AINDA NÃO SE INSCREVEU PARA PARTICIPAR? [CLIQUE AQUI](#)

Você está tentando se adaptar a uma nova rotina de alimentação sem leite? Onde está a sua maior dificuldade? Quem tem restrição aos lácteos é você? seu filho? O que você já aprendeu e o que ainda não sabe? Você já retirou o leite da sua alimentação, mas ainda tem muitas dúvidas sobre o que comer, como comer de forma nutritiva e saudável? Está querendo incorporar receitas práticas e saborosas no seu cardápio?

Compartilhe o seu desafio na área de comentários abaixo.

Vamos reunir os comentários e durante o nosso evento ao vivo vou abrir um espaço para falar especificamente sobre os desafios que vocês compartilharem abaixo e propor soluções práticas.