

# 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: maio 10, 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!**

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 contém leite?*

Não existem respostas simples, mas existe sim, luz no final do túnel.

## Participe da nossa série de vídeoaulas gratuitas

Assista gratuitamente a série de vídeos que preparamos para você entender de forma simples e prática como poderá dar os primeiros passos nessa mudança na sua alimentação. Essa série é composta de 5 vídeoaulas em que serão abordados os seguintes temas:

- Por que a retirada do leite e derivados da nossa alimentação é um desafio tão grande?
- Quais são os melhores alimentos substitutos aos laticínios tradicionais
- Quais são seus benefícios nutricionais
- 3 dicas práticas para você promover mudanças na sua alimentação hoje
- Como adaptar o seu paladar aos novos sabores

- Produtos e marcas de alimentos sem proteínas do leite e sem lactose
- Como fazer as substituições de alimentos lácteos
- Como seguir uma alimentação sem leite sem gastar uma fortuna

E como você faz para se inscrever? Basta preencher o formulário abaixo e você receberá as aulas por email.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [Ok](#) [Política de Privacidade](#)