

Les produits laitiers **(Lait, yaourts, fromage, fromage blanc)** **À consommer 2 par jour pour les adultes**

Par exemple, un yaourt nature et du fromage râpé sur les pâtes.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Pourquoi consommer des produits laitiers

Ils apportent du calcium, essentiel à la solidité des os et des dents. Il intervient aussi dans d'autres fonctions indispensables: contraction des muscles, coagulation sanguine, conduction nerveuse, etc.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Attention aux faux amis

La crème fraîche et le beurre sont issus du lait mais ils sont riches en graisses et pauvres en calcium.

Les desserts lactés ne sont pas non plus comptés dans les produits laitiers, ils contiennent trop peu de lait et sont souvent très sucrés.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence