

Lait • Produits laitiers



Lait • Produits laitiers

Ce qu'ils nous apportent

Conseil d'expert

Adapter les quantités

Autour de la table, tout le monde n'a pas le même appétit, les mêmes besoins nutritionnels, les mêmes goûts... aussi, pensez à adapter les portions en fonction de l'âge et du niveau d'activité physique de chacun.

Des protéines d'origine animale

- Elles jouent un rôle prépondérant dans la fabrication et le renouvellement des tissus de notre corps et sont nécessaires à sa croissance.

Du calcium

- Le lait et les produits laitiers sont les meilleures sources de calcium, micronutriments indispensables pour avoir des os solides à tous les âges de la vie.

Des vitamines du groupe B et de la vitamine A

Le PNNS recommande de consommer trois produits laitiers (lait, yaourt, fromage) par jour :

- privilégier la variété
- privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés