Lait & produits laitiers

Chaque jour 3 portions de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à: 2 dl de lait ou 150-200 g de yogourt/séré/cottage cheese/autres laitages ou 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

Le lait et les produits laitiers sont riches en protéines, d'importants éléments de construction pour l'organisme (par ex. pour les muscles et le système immunitaire). Ils contiennent, en plus, du calcium particulièrement important pour les os et les dents.

La teneur en matière grasse et en sucre et par conséquent la teneur en énergie varie beaucoup en fonction des produits (entier, partiellement écrémé, sucré ou nature).

Les produits laitiers qui contiennent comparativement peu de matières grasses sont par exemple le lait demi-écrémé, le yogourt demi-écrémé, le séré maigre, le babeurre, le cottage cheese.

Les yogourts ou sérés aux fruits, les boissons lactées et les desserts lactés (flans, puddings) proposés dans le commerce contiennent souvent énormément de sucre ajouté. Privilégiez les alternatives pauvres en sucres mais tout aussi délicieuses: les produits laitiers que vous mélangez ou mixez vous-même avec des fruits frais, par ex. un milkshake ou un yogourt nature avec des baies, de la pêche, de la poire etc.

Teneur comparative en nutriments de différents produits laitiers (indications par portion)

	Energie (kcal)	Graisse (g)	Protéines (g)	Calcium (mg)
2 dl de lait entier	140	8,0	6,6	240
2 dl de lait drink	120	5,6	6,4	240
2 dl de lait maigre	70	0,1	6,8	260
180 g de yogourt nature (partiellement écrémé)	126	6,5	7,2	252
180 g de yogourt fraises	194	4,9	6,3	198
200 g de séré maigre	130	0,4	21,6	220
200 g de séré mi-gras	200	10	19,2	200
200 g de séré à la crème	370	31,2	14,0	186
200 g de cottage cheese	210	9,0	25,4	138
200 g de blanc battu	90	0,2	15,2	154
30 g de fromage à pâte dure	120	9,6	8,1	273
60 g de fromage à pâte molle	195	16,4	11,6	264

SOURCE: BASE DE DONNÉES SUISSE DES VALEURS NUTRITIVES, VERSION 5.2, WWW.VALEURSNUTRITIVES.CH