

QUE M'APPORTENT LES PRODUITS LAITIERS?

Les produits laitiers représentent la principale source de calcium, mais ce n'est pas tout. Ils fournissent bien d'autres nutriments utiles à l'équilibre alimentaire. Voici ce qu'apportent 3 portions de produits laitiers.

L'apport de référence (AR) correspond à 2000 kcal/jour, soit les besoins moyens d'une femme adulte.



Des **PROTÉINES** de qualité pour les muscles

42% de l'AR en protéines



Du **CALCIUM** et du **PHOSPHORE** pour les os et les dents

89% de l'AR en calcium

72% de l'AR en phosphore



1 VERRE DE LAIT (200 ml)
+ 1 YAOURT (125 g)
+ 1 MORCEAU DE FROMAGE
D'ABBAYE (35 g)
M'APPORTENT:

Des autres **NUTRIMENTS**

Vitamines B3 (niacine), B5, B6, B9 (folates), D, sélénium, zinc...



Des **VITAMINES** pour la protection

17% de l'AR en vitamine A

54% de l'AR en vitamine B2

74% de l'AR en vitamine B12

Du **MAGNÉSIUM** pour l'énergie

33% de l'AR en magnésium

