

3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR ?

VIVE
LA VARIÉTÉ !





Pour
protéger
sa santé,
il est
recommandé
de consommer
3 produits
laitiers
par jour.

Et il y a
tant de choix
que ce n'est
pas compliqué !



3 produits laitiers par jour !

(jusqu'à 4 pour les enfants,
les ados et les plus de 55 ans)



C'est ce dont nous avons besoin.

Les produits laitiers sont importants à tout âge : quand on est jeune pour bien grandir, et quand on est adulte pour maintenir sa masse osseuse.

Les produits laitiers se classent en 3 catégories :

- **Le lait** : cru, frais, pasteurisé, stérilisé, en poudre...
- **Les fromages** : si nombreux qu'il y en a pour tous les goûts...
- **Les yaourts, les fromages blancs et les laits fermentés.**

Cette catégorie n'inclut pas les crèmes desserts, qui sont des produits plus ou moins gras et sucrés.



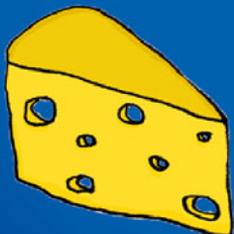
Qu'est ce qu'ils nous apportent ?

CALCIUM

Les produits laitiers sont la principale source de calcium, indispensable à la croissance et à la solidité des os à tous les moments de la vie pour construire puis conserver son capital osseux le plus longtemps possible.

Le plus important à savoir pour bien les consommer au quotidien ?

Apprendre à connaître les produits laitiers et varier votre consommation : tous n'ont pas la même richesse en calcium et beaucoup d'entre eux contiennent du gras ou du sel.



Le saviez-vous ?

La vitamine D est nécessaire à la fixation du calcium sur les os.

La vitamine D est principalement produite par la peau, sous l'action des rayons du soleil. Il suffit de 15 à 30 minutes de balade pour en produire suffisamment.

Pour compléter vos apports, vous pouvez également consommer des poissons gras (saumon, sardine, maquereau...), des œufs ou des produits laitiers.

Comment consommer 3 produits laitiers par jour ?

Apprendre à les choisir

Tous les produits laitiers n'ont pas les mêmes teneurs en calcium. Un bol de lait (1/4 de litre) apporte autant de calcium que 2 yaourts nature, qu'une portion de 30 g d'emmental ou que la moitié d'un camembert (125 g).

Certains produits laitiers, tout en apportant parfois beaucoup de calcium, **peuvent également contenir du sel ou des matières grasses.**

La solution ? Varier et privilégier les produits laitiers nature (lait, yaourts nature et fromage blanc).

Quelques repères pour bien les choisir :

Le lait, les yaourts et les fromages blancs sont riches en calcium tout en étant peu gras et peu salés.

Pour les fromages, il faut savoir que plus ils sont riches en calcium, plus ils sont gras. Les fromages à pâte dure (emmental, comté, parmesan...) font partie des plus riches en calcium... mais aussi en matières grasses ! Beaucoup de fromages (fromages à tartiner, feta, bleus...) sont également riches en sel.



Attention ! Quelques faux-amis

- **Le beurre et la crème fraîche**, riches en graisses et pauvres en calcium et en protéines, font partie de la catégorie des "matières grasses" et non de celle des "produits laitiers".
- **Les glaces et crèmes desserts** sont sucrées et grasses. Elles ne font pas partie des produits laitiers.
- **Les barres "lait et chocolat"** sont pauvres en calcium et souvent très riches en sucres et en matières grasses.
- **Les fromages fondus à tartiner** sont très appréciés des enfants, mais certains de ces produits contiennent souvent beaucoup de matières grasses, beaucoup de sel et peu de calcium.
- **Les boissons au soja** ne sont pas des produits laitiers. Par ailleurs, elles contiennent des « isoflavones », dont il faut limiter la consommation, notamment chez les enfants et les femmes enceintes.

Je surveille ma ligne

🍷 **Privilégiez le lait demi-écrémé** qui apporte autant de calcium que le lait entier. Vous pouvez également consommer du fromage blanc ou des yaourts nature, ainsi que les fromages les moins gras, comme les fromages frais. Vous appréciez particulièrement les fromages à pâte dure ou les bleus ? Pourquoi ne pas essayer de réduire les quantités ou d'en manger moins souvent ?

🍷 Les produits laitiers comme le fromage blanc peuvent aussi être utiles pour **cuisiner "léger"** ou pour une sauce salade en remplacement des matières grasses comme la crème.

Des idées de recettes légères ?

- 🍷 Remplacez la crème fraîche de votre quiche lorraine par du fromage blanc mélangé à un blanc d'œuf battu en neige.
- 🍷 Pour accompagner vos crudités, préparez des sauces légères parfumées aux herbes à base de yaourt ou de fromage blanc.
- 🍷 Faites-vous plaisir en préparant vous-même des desserts légers : gâteau au fromage blanc, yaourt nature au coulis de fruits rouges ou fromage blanc avec des morceaux de fruits...



Je n'aime ni le lait ni les produits laitiers



Si vous n'en aimez pas le goût, intégrez-les directement dans vos préparations : ajoutez par exemple du lait et du fromage râpé dans les gratins de légumes, les quiches et les soupes.

Si vous ne digérez pas le lait, essayez plutôt les yaourts, ou le lait sans lactose.

Vous pouvez aussi alterner avec les fromages ou avec des préparations comme le riz ou la semoule au lait, faciles à préparer soi-même et à digérer !

Mes enfants n'aiment plus le lait



🍷 **Ajoutez du fromage à leurs plats préférés** : emmental râpé, comté ou parmesan dans les gratins, les purées, les plats de pâtes ou de riz. Ajoutez des dés de fromage de chèvre ou de mozzarella dans les crudités.

🍷 **Préparez des desserts à base de laitages** : fromage blanc à la compote ou au miel, yaourt nature avec un peu de crème de marrons...

🍷 **Les milk-shakes aux fruits, vous avez essayé ?** Il suffit de mixer ensemble du lait et des fruits : une bonne idée pour les goûters !

🍷 Pour faire plaisir à vos enfants, **on trouve aussi des yaourts à boire, des fromages frais en gourde, des petites briques de lait chocolaté ou des fromages en portions. Veillez à ce qu'ils n'en consomment que de manière occasionnelle** : ces produits sont souvent salés, sucrés ou gras.



À retenir

- Pour consommer 3 produits laitiers par jour, misez sur la variété ! Alternez différents produits : lait, yaourts, fromage blanc, fromages.
- Pensez aux produits laitiers pour le goûter des enfants : fromage, yaourt ou fromage blanc, avec un fruit par exemple.
- Au rayon frais, on trouve des produits laitiers, mais aussi des crèmes desserts qui peuvent contenir beaucoup de sucre ou de gras.
- Une consommation suffisante est tout particulièrement importante chez les enfants, les jeunes, les seniors et les femmes enceintes.



Bien manger, bouger plus, on fait comment ?

Il existe 9 repères de consommation
pour vous aider au quotidien :



**Au moins 5 fruits et légumes
par jour**

**De la viande, du poisson
ou des œufs, 1 à 2 fois par jour**

**Des féculents à chaque repas
(selon l'appétit)**

**3 produits laitiers par jour
(voire 4 pour les enfants,
les ados et les plus de 55 ans)**

De l'eau à volonté

Limiter sa consommation de sucre

**Limiter sa consommation
de matières grasses**

Limiter sa consommation de sel

**Au moins l'équivalent de 30 minutes
de marche rapide par jour
(1 heure pour les enfants)**



**Et pour chaque repère,
il existe une fiche semblable à celle-ci
pour vous aider dans votre quotidien.**

**Retrouvez les autres fiches
et tous les conseils pratiques sur**

www.mangerbouger.fr

