

Les équivalences en calcium

1 part de calcium



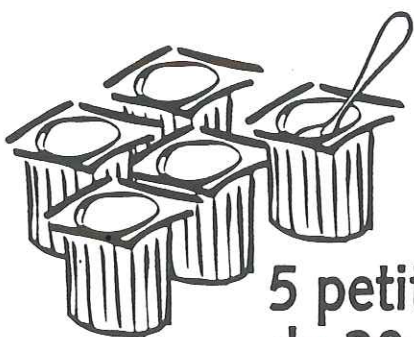
1 yaourt
(125 g)



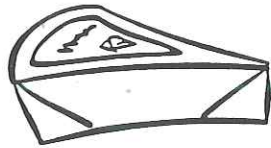
125 ml de lait
(1/8 de litre)



150 g
de fromage
blanc

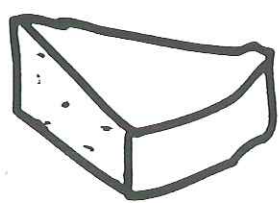


5 petits suisses
de 30 g soit 150 g



30 g
de fromage
fondu

40 g de
fromage
de type
camembert



15 g de fromage à pâte cuite
(emmental, cantal)

