

Des exemples de portions de produits laitiers



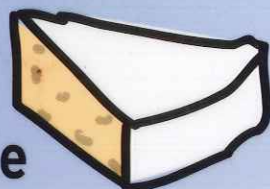
1 yaourt



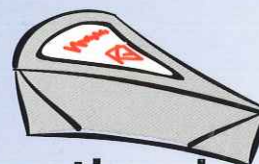
1 verre de lait



1 bol de
fromage blanc

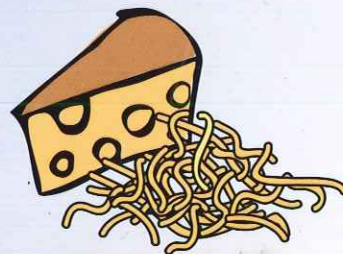


1/6 de
camembert



1 portion de
fromage fondu

une petite poignée
de fromage à pâte cuite
râpé (emmental, cantal)



3 PAR JOUR POUR L'APPORT DE CALCIUM