

## Les apports nutritionnels du lait :

Pour 25cl	Énergies (kcal)	P (g)	L (g)	G (g)	Cholestérol (mg)	Calcium (mg)	Magnésium (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Vit D (µg)
Lait de vache Entier UHT	162	8	9	12	32	300	25	242	400	0,7
Lait entier pasteurisé	142	8	8,2	8,6	2,5	292	27	232	350	0,3
Demi-écrémé UHT	118	8	4	12	15	291	30	222	417	1
Demi-écrémé pasteurisé	117	7,7	3,7	12	15	297	27	240	382	0,3
Écrémé UHT	84,2	8,5	0,5	12	5	262	31	230	415	0,1
Écrémé pasteurisé	87	8	0,5	12,5	6	307	29	247	392,5	0,1
Lait cru	152	10	10	11	37,5	325	25	230	380	0,1
Lait de brebis	270	14	16	12,5	67	457	45	352	365	0,5
Lait de chèvre	170	8,5	9,5	11	27,5	300	35	257,5	462,5	0,2
Lait en poudre (20g)	95	6	3,5	9	19	200	19,5	166	266	0,4
Lait concentré 1C à Spe	18,5	1	0,9	1,5	4,5	41	4	34	51	X
Lait concentré sucré 1 C à Spe	49	1,1	1,1	8,5	5,1	43,5	4	38	56	X

La vitamine D est rajoutée au lait. À la base le lait ne contient que très peu de vitamine D. Le lait n'est pas considéré comme aliment qui apporte de la vitamine D.