

LES PRODUITS LAITIERS

Les yaourts au lait de vache:

	Énergies (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Cholestérol (mg)	Calcium (mg)	Magnésium (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B9 (µg)
Yaourts classique de 125g											
Yaourts naturels	70	4,7	2	3,2	16,2	160	16	122	220	0,4	30
Yaourts naturels 0%MG	50	6	X	5	2,5	161	17	131	15	0,5	31
Yaourts naturels sucrés	105	4,2	2,3	16	12	160	14	116	196	0,3	19
Yaourts aux fruits + sucrés ajoutés	121	4,3	3,7	16,2	12	152	15	115	191	0,7	18
Yaourts aromatisés sucrés	118	4,6	3,8	14	13	152	15	126	173	0,6	6,6
Yaourts à boire de 100g											
Natures	71	2,7	1,6	14	5	99	7,8	66	112	0,2	9
Fruits + sucre ajoutés	83	3	1,6	13		133	10	82	116	0,3	28
Aromatisés sucrés	74	3	1,4	12	6	115	11	82	140	0,6	5

Les spécialités au bifidus

	Énergies (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Cholestérol (mg)	Calcium (mg)	Magnésium (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B9 (µg)
Pot de 120g											
Natures	77	4,5	4,3	4,1	13,7	156	15	117	171	0,4	14,7
Aux fruits	122	4,3	3,7	16	13	152	15	110	184	0,4	7
Aromatisé	113	4,6	3,7	14	13	152	15	126	174	0,4	6,6

Les fromages blancs et petits suisses

	Énergies (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Cholestérol (mg)	Calcium (mg)	Magnésium (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B9 (µg)
Fromages blancs 100g											
Fromages blancs 3%MG	77	8	3,2	3,4	18	130	10,2	115	137,5	0,3	63
Petits Suisses 2 unités de 60g (120g)											
Petits suisses 3%MG	112	8	3,3	3	14	132	11	132	168	0,5	17,7
Petits suisses 10%MG	180	11,4	12,5	4	40,4	132	11,2	150	156	0,4	24,2

Les yaourts aux laits de brebis et de chèvre

	Énergies (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Cholestérol (mg)	Calcium (mg)	Magnésium (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B9 (µg)
Yaourts de 125g											
Yaourts lait de brebis	118	6	4,6	11,5	14	225	20	150	137	0,4	22
Yaourts lait chèvre	92	5	1	6,5	13,7	200	17,5	137,5	212,5	0,3	0,9

Diétôdélices