PRODUITS LAITIERS

Teneurs par 100 g	ÉNERGIE kcal	ÉNERGIE kJ	PROTÉINES g	LIPIDES g	AC. GRAS SATURÉS g	AC. GRAS MONO-INSATURÉS g	AC. GRAS POLY-INSATURÉS g	AC. GRAS OMÉGA-3 g	AC. GRAS OMÉGA-6 g	AC. LINOLÉIQUE g	AC. GRAS TRANS g	CHOLESTÉROL mg	HC DIGESTIBLES g	SUCRES g	AMIDON g	FIBRES g	EAU g	SODIUM mg	POTASSIUM mg	CALCIUM mg	PHOSPHORE mg	MAGNÉSIUM mg	FER mg	CUIVRE mg	ZINC mg	SÉLÉNIUM µg	VIT. A-ACTIVITÉ µg	VIT. B1 mg	VIT. B2 mg	VIT. B12 µg	VIT. C mg	VIT. D µg
LAIT																																
Boisson lactée, trois quarts écrémé	43	179	3.6	0.8	0.5	0.2	0.1	-	-	-	-	4	5.3	5.3	0.0	-	-	41	150	128	86	11	0.0	-	0.0	3	8	0.04	0.18	0.41	1	0.5
Lait battu aux fruits	62	260	2.3	0.4	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	12.4	12.4	0.0	0.2	83	40	120	100	72	10	0.0	0.0	0.3	1	5	0.03	0.13	0.19	1	0.0
Lait battu, non sucré	33	140	2.7	0.5	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	4.5	4.5	0.0	0.0	91	42	141	115	84	10	0.0	0.0	0.3	1	14	0.04	0.28	0.17	2	0.0
Lait battu, sucré	58	242	2.3	0.4	0.2	0.1	0.0	-	-	0.0	0.0	1	11.2	11.2	0.0	0.0	88	64	132	100	70	9	0.2	0.0	0.3	-	23	0.07	0.24	0.35	3	-
Lait chocolaté, demi-écrémé	72	301	3.0	1.5	1.0	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	14	11.5	11.4	0.1	0.1	82	43	151	114	90	20	0.4	0.0	0.8	1	15	0.03	0.18	0.44	1	0.0
Lait chocolaté, entier	78	327	3.4	1.8	1.1	0.7	0.1	0.0	0.1	0.1	-	8	12.1	11.8	0.3	0.6	84	50	192	118	96	18	0.7	0.0	0.4	1	32	0.03	0.16	0.33	2	0.1
Lait chocolaté, maigre	61	257	3.2	0.4	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	11.2	11.2	0.1	0.4	-	45	190	112	96	18	0.2	0.1	0.5	2	1	0.11	0.12	0.70	5	0.0
Lait concentré, demi-écrémé	123	513	7.3	5.4	0.6	1.8	3.4	0.0	3.4	3.4	0.0	2	11.3	11.3	0.0	0.0	0	100	393	237	207	24	0.1	0.0	0.9	3	23	0.07	0.39	0.18	1	0.1
Lait concentré, entier	138	576	7.0	7.9	4.9	2.8	0.2	-	-	0.2	-	25	9.7	9.7	0.0	0.0	74	100	270	252	205	25	0.2	0.0	0.8	-	115	0.06	0.36	0.51	1	0.1
Lait concentré, entier, sucré	328	1371	8.1	8.7	5.5	3.0	0.2	0.0	0.2	0.2	-	34	54.3	54.3	0.0	0.0	27	140	340	262	205	25	0.1	0.0	1.0	-	115	0.06	0.36	0.50	1	5.4
Lait concentré, maigre, sucré	269	1123	10.0	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	-	1	56.7	56.7	0.0	0.0	29	150	450	330	270	33	0.3	0.0	1.2	-	31	0.11	0.51	0.90	5	0.9
Lait de chèvre	62	259	3.0	3.6	2.6	0.9	0.1	0.0	0.1	0.1	-	11	4.6	4.6	0.0	0.0	88	46	187	115	100	14	0.1	0.0	0.4	1	50	0.05	0.14	0.08	1	0.3
Lait de jument	44	183	2.5	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	6.2	6.2	0.0	0.0	90	-	64	110	54	9	0.1	0.0	0.0	-	17	0.03	0.03	0.03	15	-
Lait en poudre, entier	504	2107	27.1	28.4	16.4	7.7	0.8	0.2	0.4	0.4	0.8	84	35.0	35.0	0.0	0.0	4	344	1209	930	750	85	0.2	0.0	3.1	10	300	0.28	1.30	4.20	0	0.5
Lait en poudre, maigre	349	1459	35.0	1.0	0.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20	50.0	50.0	0.0	0.0	4	557	1580	1290	1020	110	0.8	0.0	4.1	10	9	0.34	2.18	1.96	2	0.0
Lait maternel	71	296	1.3	4.1	1.8	1.6	0.5	0.0	0.4	0.4	0.1	16	7.2	7.2	0.0	0.0	85	15	58	34	15	3	0.1	0.0	0.3	1	58	0.02	0.03	0.01	4	0.0
Lait maternel, colostrum	58	242	2.0	2.6	1.1	1.1	0.3	-	-	-	-	31	6.6	6.6	0.0	0.0	86	47	70	28	14	3	0.1	0.1	0.6	-	155	-	0.03	0.10	7	-
Lait maternel, transitoire	66	275	1.3	3.7	1.5	1.5	0.5	-	-	0.4	-	24	6.8	6.8	0.0	0.0	88	30	57	25	16	3	0.1	0.0	0.3	1	85	0.01	0.03	0.03	6	-
Lait, demi-écrémé	46	194	3.3	1.6	1.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	6	4.8	4.8	0.0	0.0	89	37	162	119	93	10	0.0	0.0	0.5	1	22	0.04	0.18	0.27	2	0.0
Lait, demi-écrémé, Ca+	47	195	3.3	1.6	1.0	0.5	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	5	4.9	4.9	0.0	0.0	88	53	162	145	99	12	0.0	0.0	0.4	1	90	0.04	0.19	0.45	1	0.1
Lait, demi-écrémé, Na-	45	187	3.2	1.5	0.9	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5	4.6	4.6	0.0	0.0	88	3	290	116	98	11	0.0	-	0.3	-	18	0.02	0.05	0.48	3	0.0
Lait, demi-écrémé, pasteurisé	46	194	3.3	1.6	1.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7	4.8	4.8	0.0	0.0	90	37	167	119	95	10	0.0	0.0	0.5	-	23	0.04	0.18	0.40	1	0.0
Lait, demi-écrémé, UHT	46	195	3.3	1.6	1.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	6	4.8	4.8	0.0	0.0	89	42	163	121	90	10	0.0	0.0	0.5	1	22	0.04	0.18	0.20	-	0.0
Lait, demi-écrémé, vitaminé	45	193	3.2	1.6	1.0	0.5	0.1	-	-	-	-	5	4.8	4.8	0.0	0.0	88	50	165	120	91	11	0.0	0.0	0.4	1	67	0.28	0.32	0.20	2	0.0
Lait, demi-écrémé, vitaminé + oligo-éléments	46	190	3.2	1.5	0.9	0.5	0.1	-	-	-	-	7	4.8	4.8	0.0	0.0	90	50	155	100	70	18	1.0	-	1.5	-	100	0.15	0.17	0.30	6	-