

## Le lait

Bon pour les os, la forme, la tête et la ligne

Le lait et les produits laitiers sont de véritables concentrés d'énergie, car leur densité nutritive est naturellement élevée. Le lait est avant tout la meilleure source de calcium qui soit. Or, les os ont besoin de calcium pour devenir et rester forts. Le lait contient aussi des protéines de haute qualité à bon pouvoir rassasiant, des graisses bien digestes, de la vitamine D et encore beaucoup d'autres vitamines et minéraux. De par sa composition, le lait soutient la croissance et fortifie; il aide aussi à se concentrer et à perdre du poids. Enfin, le lait est une parfaite boisson régénérante après un effort sportif.

### 3 produits laitiers par jour

La règle de trois vaut aussi pour le lait et les produits laitiers



Par exemple:  
2 dl de lait,  
180 g de yogourt et  
40 g de fromage

## SUISSE GARANTIE

Vous savez ce que vous mangez

Pour acheter malin, cherchez la marque de provenance SUISSE GARANTIE. Les denrées qui portent cette marque sont produites et transformées en Suisse, selon des méthodes respectant l'environnement et les animaux, sans recours au génie génétique. Des contrôles réguliers garantissent le respect de ces exigences.

[www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch)



Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques  
Weststrasse 10  
Case postale  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28  
Fax 031 359 58 55  
pr@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

Pour tout savoir sur le lait et les produits laitiers:  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## La pyramide alimentaire pour une alimentation saine et naturelle



141119F 04/12

swiss  
milk

Suisse. Naturellement.



swissmilk

## La pyramide alimentaire

Recommandations journalières

### Beurre, beurre à rôtir, huile

2 à 3 cuillères à café

### Noix

1 portion (20 à 30 g)

### Lait, produits laitiers

3 portions

p. ex. 2 dl de lait, 180 g de yogourt et 40 g de fromage à pâte dure

### Produits complets, pommes de terre, légumineuses

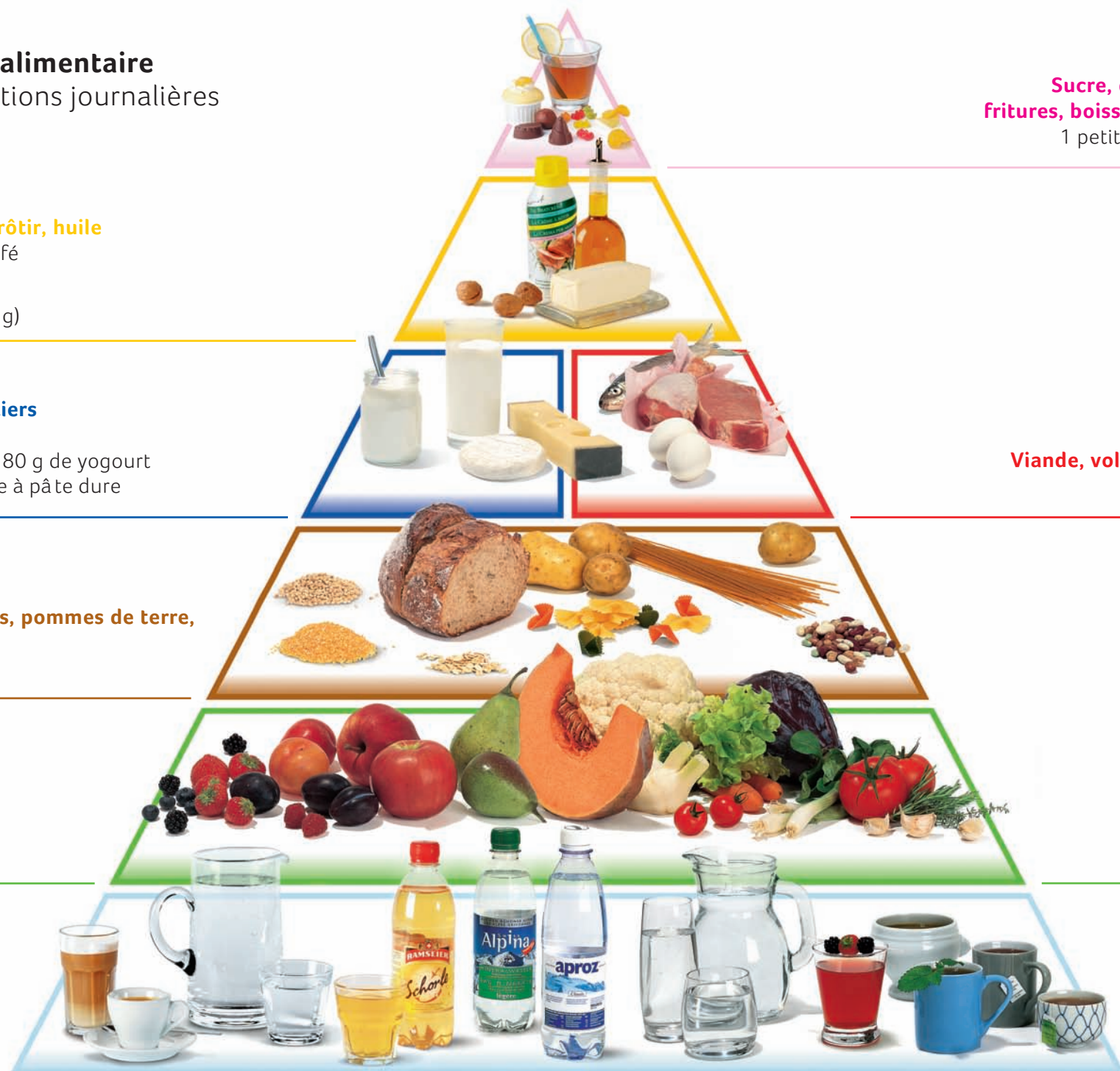
3 portions

### Fruits

2 portions

### Boissons

1 à 2 litres



**Sucre, douceurs, gâteaux, fritures, boissons sucrées, alcool**

1 petite portion à savourer

**Viande, volaille, poisson, œufs**

1 portion

**Légumes, salade**

3 portions

## Astuces pour faire les bons choix et pour se sentir bien

- Choisir 1 petite portion et la savourer. Boissons sucrées et alcool: à consommer modérément.
- Le beurre et l'huile de colza sont des graisses naturelles, produites en Suisse. Toujours faire revenir les aliments dans une graisse supportant les hautes températures, le beurre à rôtir p. ex.
- 1 portion correspond à 100–120 g d'aliment cru ou à 2 œufs. Préférer les produits suisses. Ne pas cuisiner trop gras.
- Préférer le lait entier et les produits au lait entier, car ils sont les seuls à fournir toute la palette des précieux composants du lait. 1 portion correspond à 2 dl de lait/babeurre, à 180 g de yogourt, à 40 g de fromage à pâte dure, à 60 g de fromage à pâte molle ou à 200 g de fromage frais comme le séré ou le cottage cheese.
- Choisir 2 portions sur 3 de produits à base de céréales complètes. 1 portion correspond à environ 1 poignée d'aliment préparé. Manger une fois par semaine des légumineuses. Ne pas cuisiner trop gras.
- 1 portion correspond à au moins 120 g ou à 1 poignée d'aliment. Préférer les produits suisses et les modes de préparation qui ménagent les aliments.
- Préférer des boissons non sucrées: p. ex. l'eau, l'eau minérale, les tisanes. Les jus de pomme et de raisin dilués dans de l'eau (¾ d'eau pour ¼ de jus) constituent une bonne alternative.

Pour un mode de vie sain, mettre autant l'accent sur l'activité quotidienne à l'air libre, les moments de détente bien choisis, l'arrêt du tabac, que sur une alimentation équilibrée.