



Sains, délicieux et modernes: le lait et les produits laitiers suisses sont irremplaçables.

Judicieux et polyvalent

Voilà pourquoi le lait est irremplaçable

Le lait aide à renforcer les os, c'est bien connu. Mais ce n'est pas tout: en tant que boisson de récupération, il revigore les muscles fatigués. Très riche en nutriments, il est de plus bon pour la ligne.

Le lait et les produits laitiers sont des aliments judicieux et modernes. Variés, ils conviennent à chaque repas et peuvent facilement être consommés en déplacement. De plus, ils sont imbattables pour ce qui est de leurs aspects positifs pour la santé.

Bon pour la récupération et pour la ligne

Le lait se fait une place comme boisson de récupération: après le sport, il aide le corps à se régénérer. Nature, il permet de se réhydrater et répare les muscles. Chocolaté, il est alors idéal pour refaire le plein d'énergie. Le lait est aussi bon pour la ligne, car ses protéines rassasient durablement, tandis que le calcium freine le stockage des graisses et favorise leur combustion. En outre, les données suggèrent que consommer du lait et des produits laitiers peut réduire le risque de développer certaines maladies comme l'hypertension ou le diabète. Le lait et les produits laitiers disposent ainsi d'atouts qui vont bien au delà de l'apport en nutriments.

Trois portions de lait par jour

Pour profiter de ces bienfaits, il faudrait idéalement consommer trois portions de lait par jour: un yogourt nature frais avec des fruits le matin, des tranches de mozzarella sur une salade à

midi, un latte macchiato dans la journée – les produits laitiers conviennent à toute heure. Ils sont de plus parfaits pour les déplacements: grâce à certaines protéines, les produits fermentés comme le yogourt, le séré et le fromage se détériorent moins vite, même sans réfrigération.

Renoncer au lait est inutile

Bien sûr, on peut aussi tester les «alternatives», mais elles ne sauraient remplacer le lait. Une étude de la Haute école spécialisée bernoise (BFH) montre en effet que les boissons végétales ne sont ni plus naturelles, ni plus saines que le lait. La plupart du temps, elles contiennent bien moins de composants et offrent des apports insuffisants en protéines de haute valeur nutritionnelle, acides aminés essentiels, calcium et vitamines. Résultat, du sucre et du sel y sont souvent ajoutés.



3 portions par jour en un tournemain

Nos recettes montrent à quel point il est facile d'intégrer une portion de lait dans une préparation. Cela fait du bien et donne bon goût. swissmilk.ch/repasaemporter

En savoir plus

Informations et conseils en matière d'alimentation équilibrée sur swissmilk.ch/alimentation-saine



Plaisirs sains: consommer des aliments locaux et de saison et combiner aliments d'origine végétale et animale.



3 portions par jour: un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage. La vaste offre de produits laitiers suisses garantit la diversité à chaque repas.



Boissons végétales: ni plus naturelles ni plus saines, elles permettent de varier les plaisirs, mais ne remplacent pas le lait.