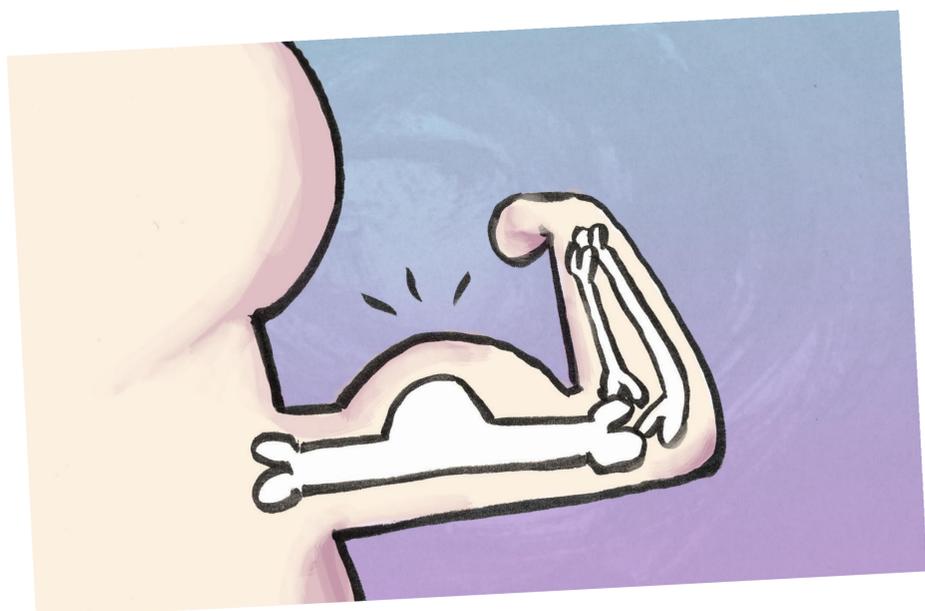


Les produits laitiers

Nos amis pour la vie



Le lait et ses dérivés, comme le fromage ou les yaourts, sont utiles à notre organisme. Ils nous aident à grandir et consolident nos os. Ils apportent des protéines, de la vitamine D et surtout du calcium.

Mais sans soleil et sans exercice physique, la fixation du calcium dans notre corps est très limitée.

Un bol de lait le matin, une portion de fromage au repas de midi, un yaourt le soir, un peu d'exercice physique pendant la journée et le tour est joué !

Mais attention !
Le lait contient des graisses.

Plutôt que de boire un verre de lait dans la journée



pour se désaltérer, préférons un grand verre d'eau pure et cristalline !

- L A
D R O
M E -

C'est
BON
Folimage