

# Intolérance au lactose: Test du calcium



Le lait et les produits laitiers sont les principales sources de calcium. Trois portions suffisent à couvrir deux tiers des besoins journaliers en calcium. Les intolérants au lactose risquent toutefois de manquer ou de ne pas absorber assez de calcium s'ils renoncent totalement aux produits laitiers. Ils doivent donc surveiller et au besoin compléter leurs apports de ce minéral essentiel. Le «Test du calcium» proposé au verso de ce feuillet permet de vérifier si l'alimentation couvre bel et bien les besoins: pour chaque semaine, il suffit de cocher chaque jour les portions de calcium qui ont été consommées, en n'oubliant pas les sources cachées (plats cuisinés, purée de pommes de terre, p. ex.).

**Pour une ossature saine, il faut  
consommer 3 produits laitiers par jour.  
Par exemple:**



**2 dl de lait  
180 g yogurt et  
40 g de fromage à  
pâte dure.**

Ces produits laitiers peuvent être remplacés par d'autres aliments.  
Voir le tableau au verso.

Test du calcium ►

swissmilk

## Test du calcium

### 1 portion de calcium, c'est par exemple:

Semaine du ...	au ...	lu	ma	me	je	ve	sa	di
5 rebibes de fromage								
4 morceaux de pain trempés dans la fondue (30g)								
1 morceau de fromage à pâte extra-dure (40g)								
2 c. à s. de fromage râpé (40g)								
1 morceau de Sbrinz AOC (40g)								
1 morceau de fromage à pâte dure (40g)								
1 morceau de Gruyère AOC (40g)								
1 morceau d'Emmentaler AOC (40g)								
1 morceau de fromage à pâte mi-dure (50g)								
1 morceau d'Appenzeller® (50g)								
1 morceau de tilsit (50g)								
1½ tranche de Raclette Suisse® (50g)								
1 morceau de fromage à pâte molle (60g)								
¼ de morceau de féta (60g)								
½ boule de mozzarella (75g)								
1 pot de fromage frais (200g)								
1 pot de séré maigre ou mi-gras (250g)								
1 pot de blanc battu (250g)								
1½ pot de cottage cheese (300g)								
¼ de pot de ricotta (75g)								
1 yogourt (180g)								
1 pot de kéfir (180g)								
1 bol de bircher (300g)								
1 bol de riz au lait (400g)								
1 bol de crème dessert (2 dl)								
2 cappuccinos (3 dl)								
1 grand latte macchiato (2,5 dl)								
1 grand verre de petit-lait (2,5 dl)								
1 milkshake (2 dl)								
1 tasse d'ovomaltine (2 dl)								
1 verre de lait (2 dl)								
1 verre de babeurre (2 dl)								

Le «Test du calcium» peut être téléchargé gratuitement sur [www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition).