



Le lait fortifie les os:

Trois portions de lait et de produits laitiers par jour suffisent à couvrir deux tiers de vos besoins journaliers en calcium.

Par exemple:

2 dl de lait, 1 yogourt et 40 g de fromage

Que faire en cas d'ostéoporose? 3 conseils pour la santé de vos os:

- Adoptez une alimentation saine et équilibrée et veillez à consommer suffisamment de calcium et de vitamine D.
- Pratiquez une activité physique régulière. Le nordic walking, le jogging, la randonnée, le yoga et la gymnastique, par exemple, favorisent l'édification de l'ossature.
- Arrêtez de fumer et modérez votre consommation d'alcool et de caféine.

Des recettes saines et légères qui fortifient vos os

Du lait et des produits laitiers, des légumes, des produits à bases de céréales complètes, des légumineuses, des fruits à coques et des fruits frais se combinent à merveille, pour le bien de votre ossature.



Salade de saison et cottage cheese.



Soupe aux légumes et Sbrinz.



Yogourt et légumineuses.



Milk-shake aux fruits frais.



Dessert à base de séré et de noix.

D'autres recettes sur le site www.swissmilk.ch/recettes

LIENS

Plus d'informations et de conseils pratiques:

www.swissmilk.ch

nutrition@swissmilk.ch

Téléphone conseil:
031 359 57 56



Ce dont vous avez besoin.

Les besoins journaliers en calcium varient selon l'âge:

- Femmes de 25 à 50 ans et hommes de 25 à 65 ans: 1000 mg
- Femmes enceintes ou qui allaitent: 1200 mg
- Femmes ménopausées:
 - avec traitement hormonal: 1000 mg
 - sans traitement hormonal: 1200 mg
- Femmes et hommes de plus de 65 ans: 1500 mg