

## Composant du lait

### Lait entière

Composant	Teneur par 100 g	Teneur par un verre de 200 ml
Energie	67 kcal/278 kJ	133 kcal/557 kJ
Eau	87.2 g	174 g
Matières grasses	3.9 g	7.6 g
Protéine	3.3 g	6.6 g
Lactose	4.8 g	9.6 g
Autres hydrates de carbon	-	-
Calcium	0.12 g	0.24 g
P	0.10 g	0.20 g
Mg	12 mg	24 mg
K	0.15 g	0.30 g
Na	0.05 g	0.10 g
Cl	0.10 g	0.20 g
Fe	0.05 mg	0.10 mg
Cu	12 µg	24 µg
Mo	5.5 µg	11 µg
Zn	0.36 mg	0.72 mg
Mn	5.0 µg	10 µg
I	7.5 µg	15 µg
F	13 µg	26 µg
Acides gras à chaîne courte et moyenne	0.50 g	10 g
Acide myristique	0.40 g	0.80 g
Acide palmitique	1.1 g	2.3 g
Acide stéarique	0.46 g	0.92 g
Acide oléique	1.1 g	2.3 g
Acide linoléique	0.15 g	0.30 g
Vit. A	0.04 mg	0.08 mg
Carotène	0.02 mg	0.05 mg
Vit. B <sub>1</sub>	0.04 mg	0.08 mg
Vit. B <sub>2</sub>	0.17 mg	0.34 mg
Vit. B <sub>6</sub>	0.05 mg	0.10 mg
Vit. B <sub>12</sub>	0.50 µg	1.0 µg
Acide nicotinique	0.09 mg	0.18 mg
Acide folique	4.5 µg	9.0 µg
Acide pantothénique	0.36 mg	0.72 mg



Biotine	3.5 µg	7.0 µg
Vit. C	1.0 mg	2.0 mg
Vit. D	0.09 µg	0.18 µg
Vit. E	0.12 mg	0.24 mg
Try	0.05 g	0.10 g
Phe+Tyr	0.35	0.70 g
Leu	0.34 g	0.68 g
Ile	0.21 g	0.42 g
Thr	0.17 g	0.34 g
Met+Cys	0.12 g	0.24 g
Lys	0.27 g	0.54 g
Val	0.22 g	0.44 g
Sel	-	-
Acide lactique	-	-
Phosphatides	42 mg	84 mg
Cholestérol	14 mg	28 mg
Fibre	-	-

### Lait partiellement écrémé/ Lait drink, 2.7 % graisse du lait

Composant	Teneur par 100 g	Teneur par un verre de 200 ml
Energie	58 kcal/240 kJ	115 kcal/481 kJ
Eau	88.3 g	177 g
Matières grasses	2.8 g	5.6 g
Protéine	3.4 g	6.8 g
Lactose	4.9 g	9.8 g
Utre hydrates de carbon	-	-
Calcium	0.12 g	0.24 g
P	0.10 g	0.20 g
Mg	12 mg	24 mg
K	0.15 g	0.30 g
Na	0.05 g	0.10 g
Cl	0.10 g	0.20 g
Fe	0.05 mg	0.10 mg
Cu	12 µg	24 µg
Mo	5.5 µg	11 µg
Zn	0.37 mg	0.74 mg
Mn	5.0 µg	10 µg
I	7.5 µg	15 µg
F	13 µg	26 µg
Acides gras à chaine courte et moyenne	0.35 g	0.7 g



Suisse. Naturellement.



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

Acide myristique	0.29 g	0.58 g
Acide palmitique	0.80 g	1.60 g
Acide stéarique	0.32 g	0.64 g
Acide oléique	0.81 g	1.62 g
Acide linoléique	0.11 g	0.22 g
Vit. A	0.03 mg	0.06 mg
Carotène	0.02 mg	0.03 mg
Vit. B <sub>1</sub>	0.04 mg	0.08 mg
Vit. B <sub>2</sub>	0.17 mg	0.34 mg
Vit. B <sub>6</sub>	0.05 mg	0.10 mg
Vit. B <sub>12</sub>	0.50 µg	1.0 µg
Acide nicotinique	0.09 mg	0.18 mg
Acide folique	5.0 µg	10 µg
Acide pantothénique	0.37 mg	0.74 mg
Biotine	3.5 µg	7.0 µg
Vit. C	2.0 mg	4.0 mg
Vit. D	0.06 µg	0.12 µg
Vit. E	0.09 mg	0.18 mg
Try	0.05 g	0.10 g
Phe+Tyr	0.36 g	0.72 g
Leu	0.35 g	0.70 g
Ile	0.22 g	0.44 g
Thr	0.18 g	0.36 g
Met+Cys	0.12 g	0.24 g
Lys	0.28 g	0.56 g
Val	0.23 g	0.46 g
Sel	-	-
Acide lactique	-	-
Phosphatides	35 mg	71 mg
Cholestérol	10 mg	20 mg
Fibre	-	-

### Lait écrémé, 0.1 % graisse du lait

Composant	Teneur par 100 g	Teneur par un verre de 200 ml
Energie	35 kcal/144 kJ	69 kcal / 288 kJ
Eau	90.6 g	181 g
Matières grasses	0.1 g	0.2 g
Protéine	3.4 g	6.8 g
Lactose	5.0 g	10.0 g
Autre hydrates de carbon	-	-
Calcium	0.12 g	0.24 g



P	0.10 g	0.20 g
Mg	12 mg	24 mg
K	0.16 g	0.32 g
Na	0.05 g	0.10 g
Cl	0.10 g	0.20 g
Fe	0.05 mg	0.10 mg
Cu	12 µg	24 µg
Mo	5.5 µg	11 µg
Zn	0.37 mg	0.74 mg
Mn	5.0 µg	10 µg
I	7.5 µg	15 µg
F	13 µg	26 µg
Acides gras à chaîne courte et moyenne	0.01 g	0.02 g
Acide myristique	0.01 g	0.02 g
Acide palmitique	0.03 g	0.06 g
Acide stéarique	0.01 g	0.02 g
Acide oléique	0.03 g	0.06 g
Acide linoléique	-	-
Vit. A	-	-
Carotène	-	-
Vit. B <sub>1</sub>	0.04 mg	0.08 mg
Vit. B <sub>2</sub>	0.18 mg	0.36 mg
Vit. B <sub>6</sub>	0.05 mg	0.10 mg
Vit. B <sub>12</sub>	0.50 µg	1.0 µg
Acide nicotinique	0.09 mg	0.18 mg
Acide folique	4.5 µg	9.0 µg
Acide pantothénique	0.37 mg	0.74 mg
Biotine	3.5 µg	7.0 µg
Vit. C	1.0 mg	2.0 mg
Vit. D	-	-
Vit. E	-	-
Try	0.05 g	0.10 g
Phe+Tyr	0.36 g	0.72 g
Leu	0.35 g	0.70 g
Ile	0.22 g	0.44 g
Thr	0.17 g	0.34 g
Met+Cys	0.12 g	0.24 g
Lys	0.28 g	0.56 g
Val	0.23 g	0.46 g
Sel	-	-
Acide lactique	-	-
Phosphatides	19 mg	38 mg



Suisse. Naturellement.



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

Cholestérol	1.0 mg	2.0 mg
Fibre	-	-

## Bibliografie

Nährwertabellen für Milch und Milchprodukte/E. Renner/A. Renz-Schauen

## Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques /Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg  
Nutritionniste B.Sc.  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

