

Teneur en calcium du lait et des produits laitiers

Produit	Teneur en calcium	taille recommandée des portions ¹	Teneur en lactose
	mg par 100 ml/100		g par 100 ml/100 g
Lait entier	120	2 dl	4.9
Lait drink, 2.7 % mat.gr.	120	2 dl	4.9
Calcium Milk (Migros) 2.7% mat.gr.	150	2 dl	4.9
Lait vitaminé 1.8 % mat.gr. Vita Milk (M) Lifestyle Sport (C) ²	120	2 dl	4.9
Lait dé lactosé 1.8 % mat.gr. Lait exempt de lactose	120	2 dl	5 g d'hydrates de carbone, mais exempt de lactose
Lait écrémé	120	2 dl	4.9
Babeurre, nature	110	2 dl	4
Drink ou petit-lait aromatisé	100	2 dl	4-6
Yogurt nature lait entier	120	180 g	4
Yogourt aromatisé Lait entier	120	180 g	3-4
Yogourt à boire 1.8 % mat.gr.	120	2 dl	3-4
Yogourt nature lait écrémé	120	180 g	4
Yogourt aromatisé Lait écrémé	120	180 g	3-4
Kéfir nature	120	180 g	4

Desserts



Crèmes (vanille, chocolat, etc.)	100-120	200 g	4 g et plus
Riz au lait, flans à la semoule	90	250 g	4 g et plus
Crème glacée glace au lait	150-160	150 g	5 g et plus
Fromage frais			
Séré à la crème	100	200-250 g	2.5
Séré au lait complet	100	200-250 g	2.5
Séré demi-gras	100	200-250 g	2
Séré maigre	100	200-250 g	2
Séré aromatisé	90-100	200-250 g	2.5-3.5
Cottage cheese	100	200-250 g	3.5
Mozzarella	450	50 g	2.5
Fromage frais double crème	100	200-250 g	2
Fromage à pâte molle		par portion de env. 60 g	exempt de lactos ³
Camembert suisse, gras	200	120 mg de calcium	
Camembert suisse (fromage à la crème)	600	360 mg de calcium	
Camembert suisse, demi-gras	300	180 mg de calcium	
Brie suisse, gras	400	240 mg de calcium	
Tomme vaudoise, grasse	500	300 mg de calcium	
Vacherin Mont d'Or, gras	600	360 mg de calcium	
Reblochon suisse, gras	400	240 mg de calcium	



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Fromage à pâte mi-dure		par portion de env. 50 g	exempt de lactose
Vacherin fribourgeois, gras	550	275 mg de calcium	
Tilsiter, gras	700	350 mg de calcium	
Appenzeller, gras	800	400 mg de calcium	
Tête de Moine	700	350 mg de calcium	
Fromage à raclette	700	350 mg de calcium	
Fromage d'alpage gras	700	350 mg de calcium	
Fromage d'alpage ¾ gras	700	350 mg de calcium	
Fromage d'alpage migras	700	350 mg de calcium	
Mutschli, gras	700	350 mg de calcium	
Fromage à pâte extra-dure ou dure		Par portion de Env.. 40 g	exempt de lactose
Sbrinz AOC, fromage d'alpage	1200	480 de calcium	
Emmentaler	1500	600 de calcium	
Le Gruyère AOC	900	360 mg de calcium	

¹ La taille des portions est calculée pour contenir 200 à 250 mg de calcium par portion

² M=Migros, C= Coop

³ Certains fromage à pâte molle peuvent contenir encore des traces de lactose.

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

