

Cycle 3

Capitaine costaud  
Minéraux

Dame douceur  
Matière grasse

Fée fraîcheur  
Eau

Le lait,  
si  
varié.

Magicienne des muscles  
Protéine

Petit sucre  
Lactose

Lutin pétillant  
Acide citrique

# L'équipe de choc pour bien grandir!

## La protéine et le calcium

Ce sont les meilleurs amis du monde: ensemble, rien ne les arrête! Rien d'étonnant à ce qu'ils forment un duo de choc dans ton corps.

Le calcium est le minéral le plus important pour la stabilité et la solidité des os et des dents. 99% du calcium se trouve à l'intérieur de tes os – trop fort, non? Toutefois, le corps ne peut absorber le calcium qu'à l'aide de la protéine. Ça tombe bien, les produits laitiers contiennent les deux!

La protéine aide à développer et à maintenir les muscles. Le calcium joue un rôle important lors de leur contraction. Ensemble, ils forment un duo de choc pour des muscles en bonne santé.

