

L'apport en calcium

1/8ème de
litre de lait



40 gr de fromage
type camembert

yaourt



3 cs fromage
blanc

consommez
au choix
4 PORTIONS
de calcium
par jour

200 ml © Hépart
250 ml de
© Contrexeville



110 gr de sardine
en boîte

20 gr de fromage
à pâte cuite



1 crème dessert
type © Danette ou © Flamby