



**Banque Alimentaire**  
du Bas-Rhin

## Le lait

Le lait de vache est riche en calcium, en protéines et en vitamines A et B.

*Entier, demi-écrémé ou écrémé, quelles différences ?*

Les différents laits sont reconnaissables grâce à la couleur de leur bouchon : rouge pour le lait entier, bleu pour le demi-écrémé et vert pour l'écramé. Ces trois catégories correspondent à la teneur en crème présente dans le lait.

Il existe également le lait en poudre qui est un lait déshydraté ; et le lait concentré, de texture plus crémeuse, souvent vendu sucré.

*3 fois par jour !  
Faits principalement  
avec du lait de vache,  
de chèvre ou de brebis*



Le beurre et la crème sont également des produits laitiers. Cependant, ils sont classés dans les «corps gras», car ce sont des aliments très riches.



## Le yaourt

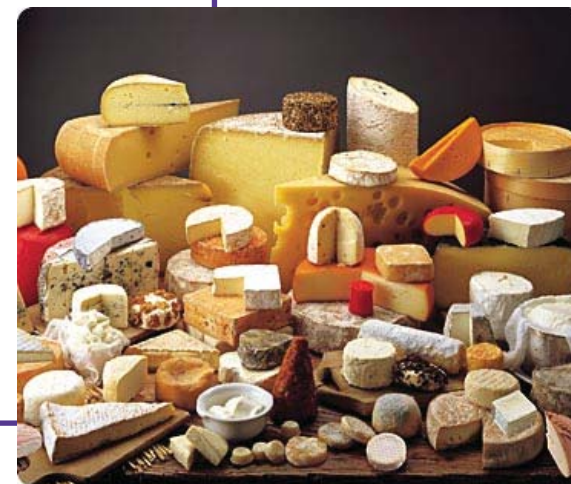
Transformé à partir de ferments lactiques spécifiques, il peut avoir différentes saveurs, qu'il soit maigre, brassé ou tout simplement nature.

Tout comme le lait, il existe des yaourts au lait entier, demi-écramé (le plus répandu) ou écramé (les yaourts allégés). Il est très souvent à base de fruits ou aromatisé.

## Le fromage

Il existe 8 familles de fromage, réparties essentiellement selon la texture de la pâte du fromage :

- fromages frais ou blancs
- fromages à pâtes molles et à croûte fleurie
- fromages à pâtes molles et à croûte lavée
- fromages à pâtes pressées non cuites
- fromages à pâtes persillées
- fromages à pâtes pressées cuites
- fromages de chèvre
- fromages dits fondus



*Les produits  
laitiers*