









Valeurs nutritionnelles moyennes à la portion











	LAITS		YAOURTS, PETITS-SUISSES ET DESSERTS LACTÉS					
	Lait de vache demi-écrémé UHT	Brique de lait chocolatée	Yaourt à la grecque nature	Yaourt nature	Yaourt à boire aromatisé aux fruits	Yaourt aux fruits	Petits-suisse aromatisés aux fruits	Crème dessert au chocolat
QUANTITÉ	Portion 200 ml	Portion 200 ml	Portion 125 g	Portion 125 g	Portion 125 g	Portion 125 g	Portion 120 g	Portion 125 g
CALCIUM (en mg)	234	174	174	172	166	159	158	154
dont % AJR*								
PROTÉINES (en g)	6	4,8	4	5	3,9	4,5	7,8	4,2
LIPIDES (en g)	3	2	11,5	4,9	2,1	3	3,4	5,2
dont AGS (en g)	2	1,4	7,8	2,5	1,3	1,9	2,9	3,3
SEL (en g)	0,22	0,16	0,19	0,15	0,15	0,15	0,17	0,17
ÉNERGIE (en kcal)	92	124	138	81	103,5	117,5	151	170

Source : CIQUAL 2013, ANSES - Pour en savoir plus sur les produits BEL : www.ribabel.com.

*Apports Journaliers Recommandés en Calcium = 800 mg/j.

Valeurs nutritionnelles moyennes à la portion



	PÂTES PRESSÉES CUITES		PÂTES PRESSÉES NON CUITES			PÂTES MOLLES		
	Comté	Emmental	Leerdammer	Cantal	Mini Babybel	Munster	Camembert	Brie de Meaux
QUANTITÉ	Portion 30 g	Portion 30 g	Portion 30 g	Portion 30 g	Portion 22 g	Portion 30 g	Portion 30 g	Portion 30 g
CALCIUM (en mg)	298	291	297	273	150	175	135	98
dont % AJR**	 37%	 36%	 37%	 29%	 19%	 22%	 17%	 12%
PROTÉINES (en g)	8,1	8,4	9,3	7,2	4,7	6,2	6,3	6,4
LIPIDES (en g)	10,4	8,4	5,1	8,7	5,1	8,5	6,3	6,9
dont AGS (en g)	6,8	5,7	3,5	5,7	3,4	5,7	4,1	4,5
SEL (en g)	0,24	0,20	0,51	0,61	0,40	0,49	0,48	0,60
ÉNERGIE (en kcal)	125	110	83	110	64	101	82	86

Source : CIQUAL 2013, ANSES - Pour en savoir plus sur les produits BEL : www.ribabel.com.

**Apports Journaliers Recommandés en Calcium = 800 mg/j.

Valeurs nutritionnelles moyennes à la portion



	PÂTES PERSILLÉES			FROMAGES DE CHÈVRE		FROMAGES FONDUS ET FRAIS FONDUS		
	Roquefort	Bleu d'auvergne	Gorgonzola	Buche de chèvre	Crottin de chèvre	La vache qui rit	Kiri	Cancoillotte
QUANTITÉ	Portion 30g	Portion 30g	Portion 30g	Portion 30g	Portion 30g	Portion 16,6g	Portion 20g	Portion 30g
CALCIUM (en mg)	193	155	117	32,1	32,1	102	100	32,1
dont % AJR**								
PROTÉINES (en g)	6	6,6	5,7	5,7	6,6	1,9	1,8	4,5
LIPIDES (en g)	9,3	8,4	7,8	7,2	8,4	3,1	5,9	2,1
dont AGS (en g)	6,6	5,7	5,1	4,8	6	2,1	4	1,35
SEL (en g)	1,1	0,85	0,53	0,51	0,35	0,30	0,28	0,27
ÉNERGIE (en kcal)	107	103	94	88	102	40	62	38

Source : CIQUAL 2013, ANSES - Pour en savoir plus sur les produits BEL : www.ribambel.com.

**Apports Journaliers Recommandés en Calcium = 800 mg/j.