

Le lait, ça vous plaît?

- * FRAIS ET DÉSALTÉRANT, LE LAIT EST UN **CHOIX SANTÉ** POUR ACCOMPAGNER TON REPAS OU TA COLLATION!
- * LE LAIT EST UNE SOURCE DE GLUCIDES ET DE PROTÉINES QUI TE FOURNIRONT **DE L'ÉNERGIE** DURANT TA JOURNÉE.

Lait nature

Lait au chocolat

Valeur nutritive Nutrition Facts	
par 250 mL (1 tasse) / Per 250 mL (1 cup)	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 130	
Lipides / Fat 5 g	8 %
saturés / Saturated 3 g + trans / Trans 0,2 g	15 %
Cholestérol / Cholesterol 20 mg	
Sodium / Sodium 110 mg	5 %
Glucides / Carbohydate 12 g	4 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 11 g	
Protéines / Protein 9 g	
Vitamine A / Vitamin A	15 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	30 %
Fer / Iron	0 %
Vitamine D / Vitamin D	45 %

LE LAIT EST TRÈS **NUTRITIF**, LES CALORIES QU'IL FOURNIT SONT **ESSENTIELLES** POUR **DONNER DE L'ÉNERGIE!**

LES GRAS (LIPIDES) SONT **NATURELLEMENT PRÉSENTS** DANS LE LAIT, CAR C'EST UN PRODUIT DE **SOURCE ANIMALE**.

25 % DES BESOINS CHEZ LES ADOS!

Valeur nutritive Nutrition Facts	
par 250 mL (1 tasse) / Per 250 mL (1 cup)	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 150	
Lipides / Fat 2,5 g	4 %
saturés / Saturated 1,5 g + trans / Trans 0 g	7 %
Cholestérol / Cholesterol 15 mg	
Sodium / Sodium 210 mg	9 %
Glucides / Carbohydate 27 g	9 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 25 g	
Protéines / Protein 7 g	
Vitamine A / Vitamin A	15 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	25 %
Fer / Iron	10 %
Vitamine D / Vitamin D	45 %

