

Équivalences en produits laitiers



Fromages

30 g de camembert
30 g de brie
30 g de reblochon
30 g d'emmental
30 g de comté
30 g de roquefort



1 portion de produit laitier

=

1 laitage
OU 1 morceau de fromage

100 g de fromage blanc
nature (3% MG)
100 g de faisselle nature
(6% MG)
2 petits suisses naturels
(4% MG)



1 yaourt nature
ou
1 dessert lacté maison

1 verre de lait
demi-écrémé
(200 ml)

