

Source : [Ciquel 2013](#)

*En italique : infos recueillies sur emballages produits*

Aliment	Quantité consommée	Eau (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calcium (mg)	Vitamine D (µg)
Lait écrémé	100 ml	91	3,4	0,15	121	traces
Lait ½ écrémé	100 ml	90	3,3	1,5	119	0,01
Lait entier	100 ml	88	3,2	3,5	117	0,03
<i>Yaourt au lait écrémé</i>	<i>(1 pot de 125g)</i>		<i>5,6</i>		<i>162</i>	
<i>Yaourt au lait ½ écr.</i>	<i>(1 pot de 125g)</i>		<i>5</i>	<i>1,4</i>	<i>150</i>	
Yaourt au lait entier	(1 pot de 125g)	110	5	4,9	172	0,05
Fromage blanc au lait écrémé	(1 pot de 100g)	87	7,4	0,2	118	<0,2
Fromage blanc au lait ½ écrémé	(1 pot de 100g)	84	7,5	3,2	111	0,3
Fromage blanc au lait entier	(1 pot de 100g)	81	6,8	8,1	113	<0,2
Petit suisse à 0% MG	1 pot de 60g	51	5,9	0,1	76	
Petit suisse à 20% MG (½ écrémé)	1 pot de 60g	49	5,9	3,2	70	
Petit suisse à 40% MG (lait entier)	1 pot de 60g	46	5,9	5,3	68	
Fromage (moyenne)	1 part de 30g	13	7	8,5	206	0,25