

# lait (de vache)



## Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	45 kcal
Lipides	1,54 g
Glucides	4,8 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	3,3 g
Calcium	119 mg
Vitamines	1,75 mg

# lait (de soja)



## Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	44 kcal
Lipides	2 g
Glucides	3,3 g
Fibres alimentaires	0,6 g
Protéines	2,9 g
Calcium	15,7 mg
Vitamines	1,3 mg

# yaourts



## Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	56,8 kcal
Lipides	2,3 g
Glucides	4,73 g
Fibres alimentaires	0,86 g
Protéines	3,8 g
Calcium	127 mg
Vitamines	1,17 mg

# gruyère



## Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	423 kcal
Lipides	34,6 g
Glucides	0,001 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	27,9 g
Calcium	1090 mg
Vitamines	1,62 mg

# emmental



## Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	373 kcal
Lipides	28,8 g
Glucides	0,001 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	27,3 g
Calcium	898 mg
Vitamines	1,9 mg

# camembert



## Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	280 kcal
Lipides	22,5 g
Glucides	0,001 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	19,1 g
Calcium	449 mg
Vitamines	4,5 mg