



## LAIT ENTIER ET LAIT ½ ÉCRÉMÉ

### QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?

Connaissez vous la définition du lait ?

Le lait est un produit naturel issu de la traite d'une femelle laitière bien portant, bien nourrie et non surmenée. Il doit être recueilli proprement et ne pas contenir de colostrum.

Connaissez vous les différences nutritionnelles entre le lait entier et ½ écrémé ?

Le lait est avant tout une boisson riche en eau. Le lait participe aux besoins hydriques et sa richesse en eau, 88 %, en fait une denrée périssable.

La valeur énergétique du lait dépend de son degrés d'écrémage. On comptera en moyenne 70 kcal et 46 kcal pour le lait entier et ½ écrémé respectivement.

Plus précisément, quelle est la différence en termes de macronutriments ?

La teneur en protéines est de 3.3 gr / 100 gr. Ce sont des protéines de nature animales. Ces protéines sont d'excellentes qualités et riches en acides aminés essentiels. Il faut savoir qu'il y'a deux types de protéines dans le lait :

- Les caséines, protéines non solubles, à hauteur de 80 %
- Les protéines du lactosérum, protéines solubles, à hauteur de 20 %

La teneur en lipides varie selon le degrés d'écrémage du lait avec une moyenne de 3.6 gr/100 gr et 1.6 gr/100 gr pour le lait entier et ½ écrémé respectivement. Les acides gras sont majoritairement présents sous formes d'acides gras saturés (2/3).

La teneur en cholestérol pour le lait est de 14 mg / 100 gr.

Ainsi, la teneur en graisse justifie la prudence en cas d'hypercholestérolémie.

Le lait est également une source de glucide, 5 gr / 100 gr, présents sous forme de lactose (glucide simple).

Le lait contient des vitamines , oligoéléments et minéraux !

Le lait est source de calcium (120 mg / 100 gr), mais aussi de magnésium (10 mg / 100 gr), potassium (150 mg / 100 gr), phosphore (90 mg / 100 gr) et sodium (50 mg / 100 gr). La teneur en sodium est faible mais cette teneur est non négligeable en cas de régime hyposodé.

Le lait est une source de vitamines liposolubles, comme la vitamine A, la vitamine D et la vitamine E. La teneur en vitamine A sera d'autant plus importante que l'alimentation des vaches est riche en herbe.

Le lait est également une source de vitamines hydrosolubles notamment en vitamines B2 et B12.

Attention, il s'agit ici de valeurs données pour les laits entiers et ½ écrémés. Tous les laits ne se valent pas ! Le lait de coco, par exemple, est riche en acides gras saturés.

*Un doute ? Une question ? n'hésitez pas à contacter une conseillère en nutrition et pleine santé qui saura vous guider dans vos choix !*