

QUESTION DIET

Quelles sont les vitamines contenues dans la crème fraîche ?

On retrouve les vitamines du lait contenues dans les graisses : de la vitamine A en quantité notable (importante pour la croissance, la vision, l'immunité), et de la vitamine D (santé des os et des dents). Plus la crème sera allégée, moins elle contiendra de vitamines. (***Nutrinews hebdo***)