

QUESTION DIET

En quoi les produits laitiers présentent-ils un intérêt spécifique pour les petits budgets ?

Le lait est l'aliment qui bénéficie du meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix. Viennent ensuite les fromages à pâte cuite, le fromage blanc et les yaourts. En effet le groupe des produits laitiers est un fort contributeur aux apports en calcium, iode, phosphore, potassium, zinc, vitamines B2, B5, B12, D et rétinol. En prime, ils sont d'accès et d'usages faciles, multiples et familiers pour un coût minime. Tout au long de la journée ils sont d'une aide précieuse ; ils permettent d'équilibrer les déjeuners qu'il s'agisse de sandwiches, de salades ou de boîte-repas... **(Nutrinews hebdo)**