

# Laits frappés :

tournez, mélangez, savourez

Du lait, svp!

Yo!-gourt

Amenez-en  
des légumes!

Ouiiiiii  
aux fruits!

Fibres  
fantastiques

Explosion  
de saveurs

*Vous avez le goût de  
boire un lait frappé? Il  
suffit de tourner la roue  
pour en trouver un qui  
vous inspire. Mélangez  
les ingrédients et le  
tour est joué!*

## Mango tango

Donne : 2 ½ tasses (600 ml)



  
1 c. à thé  
(5 ml)  
de gingembre  
frais, haché  
finement

  
2 c. à soupe  
(30 ml)  
de graines  
de chanvre

  
1 tasse  
(250 ml)  
de mangue,  
fraîche ou  
surgelée

  
1 tasse  
(250 ml)  
de bette à  
carde crue

  
1 tasse  
(250 ml)  
de yogourt  
à la mangue

  
1 tasse  
(250 ml)  
de lait



## Une abondance naturelle de nutriments

Les produits laitiers font partie d'une alimentation équilibrée et fournissent jusqu'à 16 éléments nutritifs essentiels.

Le **Guide alimentaire canadien** suggère de consommer quotidiennement de 2 à 4 portions de Lait et substituts, selon le groupe d'âge.



### Mango tango

#### Info nutrition par portion de 1 tasse (250 ml)

Vos papilles gustatives en redemanderont! Et puisque vous obtiendrez assez de calcium pour combler près du tiers de vos besoins quotidiens et 10 g de protéines de haute qualité, vos os et vos muscles vous remercieront!

#### Portions du Guide alimentaire canadien

1

1¼

Ajoutez du lait et du yogourt à vos laits frappés : voilà une façon simple d'ajouter des protéines de haute qualité à votre quotidien.



#### Les préférées de nos diététistes

Les recettes présentées dans cet outil ont été choisies avec soin par notre équipe de diététistes afin de vous aider à consommer assez de Lait et substituts et de Légumes et fruits chaque jour. Pour obtenir la valeur nutritive de ces recettes, visitez [consommezassez.ca](http://consommezassez.ca)

Du lait, c'est du lait! Que vous optiez pour du lait écrémé, 1 %, 2 % ou entier, la quantité de vitamines et de minéraux que vous obtenez est pratiquement la même.

## En consommez-vous assez?

Lait et substituts

Légumes et fruits

La plupart des gens ne consomment pas assez de **produits laitiers** ni de **légumes et fruits**<sup>1</sup>. Les icônes bleues et vertes au dos de chaque recette indiquent le nombre de portions de **Lait et substituts** et de **Légumes et fruits** contenues dans une portion de lait frappé.

## Mettez-y des légumes!

Vous voulez intégrer plus de légumes à votre menu? Ajoutez-en à vos laits frappés! Quelques feuilles d'épinards ou de bette à carde changeront la couleur de votre lait frappé, mais n'en altéreront pas le goût. Vous pouvez même y ajouter des patates douces cuites! Elles rendront vos laits frappés encore plus crémeux et augmenteront leur teneur en vitamine A.

Le lait est composé à environ 90 % d'eau. Voilà une boisson désaltérante!



Chaque  
jour



NUTRITION  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA