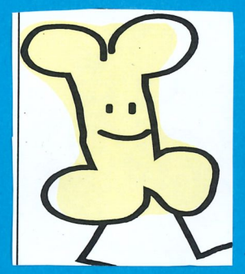
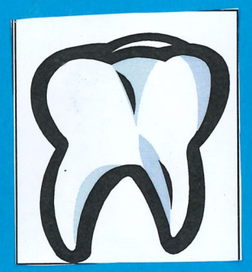
Produits laitiers





Cela apporte des protéines, de la vitamine B et du calcium.

On peut en consommer 2 à 3 fois par jour.

Ils font grandir et aident à former les dents et les os.

Exemples :

- fromage
- lait
- yaourt