Diététique : que penser du lait et du yogourt?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **6 (1976)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

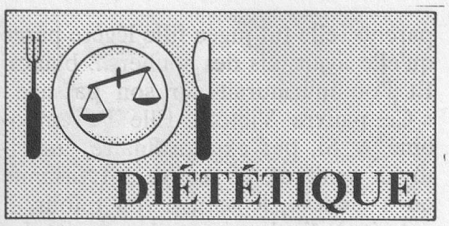
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Que penser du lait et du yogourt ?

Connaissez-vous « l'assurance » contre les « os fragiles » et les « fractures pour rien » ? Cette nouvelle assurance ne se paie pas à la poste par chèque, mais au laitier !

En effet le lait, le yogourt et leurs dérivés sont des aliments bâtisseurs riches en calcium. Or l'apport de calcium est de plus en plus nécessaire au fur et à mesure que passent les années. Après la quarantaine il est bon par prudence d'augmenter la consommation de lait qui doit être au minimum d'un demi-litre par jour : c'est le meilleur contrat d'assurance.

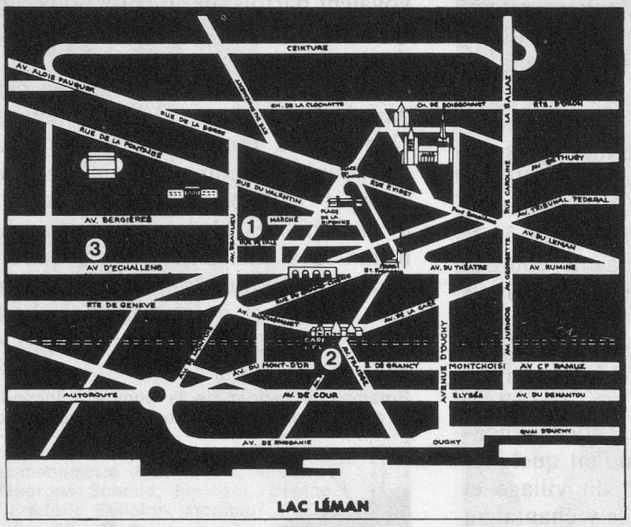
Votre promenade quotidienne vous conduira à la laiterie avec un bidon à lait ou au supermarché où les berlingots faciliteront votre tâche. Une tasse de ce précieux liquide bue le matin au déjeuner et une autre le soir ne suffisent pas. Pour les 10 heures, le dessert ou le goûter : les flans, les crèmes, les yogourts, les fromages compléteront agréablement votre ration journalière. Parmi eux il est raisonnable de choisir les produits les moins gras, soit partiellement écrémés. Le yogourt est le roi : l'acide lactique qu'il contient le rend plus digestible que le lait, il est excellent pour un meilleur fonctionnement de l'intestin.

Une purée de pommes de terre, une bouillie de céréales, une sauce béchamel ou toute autre préparation culinaire à base de lait sont des apports appréciables à ne pas négliger. Même une sauce à salade peut devenir légère si elle est préparée à base de yogourt nature ou de séré maigre.

La cuisine au lait et ses dérivés est facile à réaliser et facile à digérer : deux avantages certains pour le troisième âge.

Mme Zuber
Enseignante en économie familiale

— Pour le gâteau de ma femme vous avez fait une grosse gaffe. Je vous avais dit 38 bougies, pas 48... (Dessin de Vigno - Cosmopress).



Pharmacies Populaires

Ristourne 10 %

(Art. règl. exceptés)

Timbres PHAR-POP

Officines :

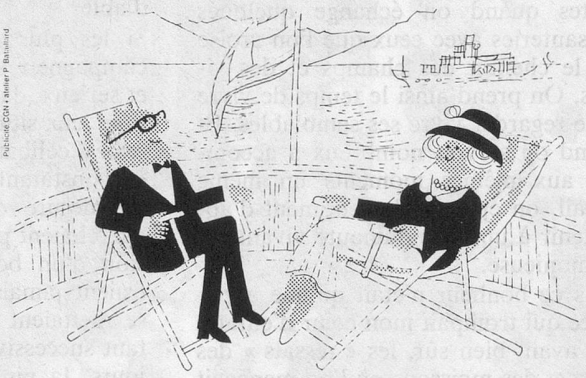
1 Rue de l'Ale 30
22 38 61

2 Av. Fraisse 3
26 38 62

3 Av. d'Echallens 81
24 08 54

Livraisons rapides à domicile

Accordez-vous régulièrement une croisière régénératrice sur le bleu Léman



Vous jouirez ainsi du soleil, de l'air pur et salubre du lac, magnifique réservoir de santé.

Consultez notre horaire, vous y trouverez une foule de possibilités.

Tous renseignements à :

COMPAGNIE GÉNÉRALE DE NAVIGATION SUR LE LAC LÉMAN

17, avenue de Rhodanie
Case postale
CH-1000 Lausanne-Ouchy 6
tél. (021) 263535

Succursale à Genève
Jardin-Anglais
CH-1204 Genève
tél. (022) 21 25 21

CGN