



Yaourt

Yaourt

- Le yaourt est un mélange de lait (Entier, allégé, maigre et à 0% de matières grasses) et de crème fermentée à l'aide d'une culture de bactérie produisant de l'acide lactique.
- Les édulcorants (par exemple, le sucre, le miel, l'aspartame, le sucralose), les arômes (par exemple, la vanille, le café) et les autres ingrédients (par exemple, les fruits, les confitures, les stabilisants comme la gélatine) peuvent y être ajoutés.

Les avantages

- Comme les autres produits laitiers, le yaourt fournit des protéines, du calcium, des vitamines et d'autres minéraux.
- Les yaourts à cultures actives peuvent contribuer à la digestion, soulager la diarrhée, stimuler l'immunité, combattre l'infection et protéger contre le cancer. (Ces avantages spécifiques à la santé dépendent de la souche et la viabilité de la culture dans le yaourt. C'est pourquoi il est important de choisir un yaourt avec un sceau indiquant qu'il contient des cultures actives et vivantes).

Bénéfique pour l'intolérance au lactose

- Beaucoup de yaourts contiennent moins de lactose que le lait. Alors que le yaourt fermente, une partie du lactose (sucre du lait) se transforme en acide lactique. Surtout, les cultures de ferments lactiques du yaourt peuvent produire l'enzyme lactase qui digère le lactose.
- L'état semi-solide du yaourt contribue également à une meilleure tolérance du



Un regard nutritionnel sur le yaourt

Nourriture: 1 Tasse (8oz)	Calories (Kcal)	Matières Grasses (g)	Protéines (g)	Calcium (mg)
Yaourt				
Lait entier, nature	150	8.0	8.5	296
Maigre, nature	155	4.0	11	448
Maigre, à la vanille	208	3.0	11	419
Maigre, aux fruits	238	3.0	11	384
Maigre, nature	137	0.4	14	488
Lait				
Lait entier	149	8.0	8	276
Lait allégé à 2%.	122	5.0	8	293
Lait maigre à 1%	102	2.5	8	305
Lait écrémé	83	0	8	299

Source: USDA Base de données de référence des éléments nutritifs, 2013

Stockage et manipulation du yaourt

- Le yaourt devrait être stocké dans un récipient fermé au réfrigérateur à 400 F pour maintenir sa qualité. La plupart des yaourts se conserveront jusqu'à deux semaines. Consultez l'étiquette pour la date de péremption. La congélation n'est pas recommandée pour les aliments laitiers de culture.



Idées yaourt délicieuses!

- Ajoutez du yaourt à la vanille sur une salade de fruits frais.
- Préparez une sauce aux fruits en ajoutant un peu de vanille au yaourt au citron.
- Remplacez la mayonnaise par du yaourt nature maigre avec le thon, les œufs ou la salade de pommes de terres.
- Préparez votre sauce préférée avec du yaourt nature maigre au lieu de la crème pour maximiser la valeur nutritive et le goût.

Les smoothies

Préparez vos propres smoothies Choisissez un élément de chaque colonne.



1/2 Tasse de boisson, au choix	1/2 Tasse (4oz) Yaourt de votre choix	1 1/2 Cups of 1/2 Tasse de fruits congelés, au choix.* Frozen Fruit of Your Choice*
Jus d'orange	Nature, à la vanille ou aux fruits	Fruits rouges
Jus de pamplemousse	Ecrémé ou maigre	Ananas
Lait maigre		Pêches

Instructions: Mettez la boisson, le yaourt et les fruits congelés dans un mixeur. Couvrez et mélangez à haute vitesse pendant 30 secondes. Servez immédiatement. Cela fait deux portions de 8 oz chacune.

* si vous choisissez des fruits frais ou en conserve, ajoutez quelques glaçons.

Pour changer, ajoutez de l'extrait de vanille ou de noix de coco, du chocolat en poudre, du beurre de cacahuètes ou ce que vous voulez. Pour épaissir le smoothie, ajoutez une banane, des glaçons ou utilisez moins de boisson.

Smoothie au Piña Colada

- 1/2 Tasse de lait
- 1/2 Tasse de yaourt écrémé à la vanille
- 1 1/2 tasse de morceaux d'ananas congelés
- 1 Cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 Cuillère à café d'extrait de noix de coco

Instructions: Placez les ingrédients dans le mixeur Couvrez et mélangez à haute vitesse pendant 30 secondes. Servez immédiatement.



Smoothie à la banane et aux fruits rouges

- 1/2 Tasse de lait
- 1/2 Tasse de Yaourt à la vanille écrémé.
- 1 Tasse de fruits rouges mélangés, congelés.
- 2 bananes, en tranches

Instructions: Placez les ingrédients dans le mixeur Couvrez et mélangez à haute vitesse pendant 30 secondes. Servez immédiatement.

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • health.mo.gov/wic

Une partie du matériel fourni dans ce document est adaptée avec permission de St. Louis District Dairy Council 's Yogurt Product Information Sheet.

DHSS est un employeur à égalité des chances à l'embauche / discrimination positive. Les services sont fournis sur une base non discriminatoire. D'autres formats de cette publication pour les personnes handicapées peuvent être obtenus en contactant Missouri Department of Health and Senior Services au 573-751-6204. Les personnes ayant des troubles d'audition et d'élocution peuvent composer le 711. USDA est un fournisseur et employeur à égalité des chances à l'embauche.