



**Isabelle Charest**  
Triple médaillée olympique,  
entraîneuse et nutritionniste  
certifiée de l'Ordre professionnel  
des diététistes du Québec.

**Le lait au chocolat  
du commerce ne contient  
pas plus de sucre qu'une  
quantité équivalente  
de jus de fruits non sucré et  
pas plus de caféine qu'une  
tasse de café décaféiné.\***

# J'arrête tout!

et je bois mon lait au chocolat Chagnon!



## Richesse et variété des éléments nutritifs\*

La composition et les qualités nutritives du lait au chocolat en font un aliment complet.

Le lait au chocolat et le lait nature contiennent les mêmes 15 éléments nutritifs essentiels pour assurer une bonne santé.

### Nutriment Rôle dans l'organisme

<b>Acide folique</b>	Participe à la formation des globules rouges ainsi qu'au matériel génétique des cellules.
<b>Acide pantothénique</b>	Contribue à transformer les glucides et le gras en énergie utile à l'organisme.
<b>Calcium</b>	Nécessaire pour avoir des os et des dents solides et en santé. Contribue aux battements du cœur, à la contraction des muscles, au bon fonctionnement des nerfs et à la coagulation normale du sang.
<b>Magnésium</b>	Contribue à la santé des os et des dents, à la formation des tissus humains et à la transformation des aliments en énergie.
<b>Niacine</b>	Essentielle à la croissance et au développement, ainsi qu'à la santé du système nerveux et du système digestif.
<b>Phosphore</b>	Contribue à bâtir des os et des dents solides et en santé et collabore au bon fonctionnement général de l'organisme.
<b>Potassium</b>	Essentiel au maintien de l'équilibre des liquides de notre organisme. Important pour le bon fonctionnement des nerfs et des muscles.
<b>Protéines</b>	Contribuent à la formation et à l'entretien des tissus corporels, y compris les os. Participent à la formation des anticorps qui luttent contre les infections.
<b>Riboflavine</b>	Veille à la santé de la peau, des yeux et des nerfs. Contribue à convertir les aliments en énergie.
<b>Sélénium</b>	Agit comme antioxydant et contribue donc à protéger les cellules. Contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et est essentiel au métabolisme de la glande thyroïde.
<b>Thiamine</b>	Transforme les glucides en énergie. Contribue au maintien d'un bon appétit et favorise une croissance normale.
<b>Vitamine D</b>	Maximise l'absorption du calcium et du phosphore, dont dépendent la solidité des os et la santé des dents.
<b>Vitamine B12</b>	Contribue à la santé des globules rouges, ainsi qu'au bon maintien du système nerveux et du système digestif.
<b>Vitamine B6</b>	Épaulé les protéines dans la formation des tissus de l'organisme. Contribue à la production des globules rouges et des anticorps pour lutter contre les infections.
<b>Zinc</b>	Transforme les aliments en énergie. Joue un rôle important dans la croissance et la répartition des tissus.

### Quelles sont les bonnes portions?

Selon le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, voici les portions quotidiennes de produits laitiers recommandées :

#### Une portion de lait au chocolat ou de lait nature correspond à 250 ml (1 tasse)

Enfants de 4 à 9 ans	2 à 3 portions
Jeunes de 10 à 16 ans	3 à 4 portions
Adultes	2 à 4 portions
Femmes enceintes et allaitant	3 à 4 portions

\* Les Producteurs laitiers du Canada, [www.producteurslaitiers.ca](http://www.producteurslaitiers.ca)

LES CONSEILS D'ISABELLE

« Après une activité sportive, ou simplement pour se désaltérer, rien de mieux que de déguster un lait au chocolat. C'est une excellente source de calcium, de vitamine D et de bien d'autres nutriments essentiels. »

— Isabelle Charest  
Triple médaillée olympique, entraîneuse et nutritionniste certifiée de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.



Mon lait au chocolat Chagnon : ma boisson énergie

Le lait au chocolat Chagnon est un moyen facile de se redonner de l'énergie.

Le lait au chocolat est faible en gras, car il est préparé à partir de lait 2 %.

Le lait au chocolat hydrate l'organisme et étanche la soif, puisqu'il contient 87 % d'eau.

Après une activité physique, le lait au chocolat aide le corps à refaire le plein d'énergie, en plus de contribuer au développement et à la régénération musculaire.

### Prenez soin de vous !

VOICI QUELQUES IDÉES POUR VOUS AIDER À CONSOMMER SUFFISAMMENT DE PRODUITS LAITIERS EN UTILISANT LE LAIT AU CHOCOLAT

Savourez un lait au chocolat Chagnon pour refaire vos forces après une activité sportive, tout en vous désaltérant, vous ferez le plein d'énergie.

Remplacez le lait nature par le lait au chocolat Chagnon dans vos crêpes, poudings ou toute autre recette dans laquelle vous souhaitez retrouver le bon goût du chocolat.

Rehaussez le goût de vos céréales ou de votre gruau en les arrosant de lait au chocolat Chagnon.

Utilisez du lait au chocolat Chagnon pour préparer votre lait frappé, votre chocolat chaud ou votre café.

J'arrête tout!  
et je bois mon lait au chocolat Chagnon !

Exigez votre lait au chocolat Chagnon auprès de votre épicerie préférée.



[www.laiteriechagnon.qc.ca](http://www.laiteriechagnon.qc.ca)

Une fraîcheur bien de chez nous !

# J'arrête tout!

et je bois mon lait au chocolat Chagnon !



Valeurs nutritives / Nutrition Facts	
Par 250 mL (1 tasse) / Per 250 mL (1 tasse)	
Teneur / Amount	% Valeur quotidienne / % Daily Value
Calories / Calories	180
Lipides / Fat 5 g	10 %
substances / Saturated 3 1/2 g	7 %
trans / Trans 0 g	0 %
Cholestérol / Cholesterol 20 mg	4 %
Sodium / Sodium 130 mg	5 %
Potassium / Potassium 450 mg	13 %
Glucides / Carbohydrates 27 g	9 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 12 g	24 %
Protéines / Protein 8 g	16 %
Vitamine A / Vitamin A	4 %
Vitamine C / Vitamin C	45 %
Calcium / Calcium	40 %
Fer / Iron	4 %