



Le lait demi-écrémé contient moitié moins de calcium que le lait entier.  
Vrai ? ou Faux ?

**Faux !** Le lait demi-écrémé est un lait dont on a retiré la moitié de sa matière grasse.

Le calcium étant soluble dans l'eau, il n'est pas concerné par l'écémage. Ainsi la teneur en calcium du lait demi-écrémé est la même que celle du lait entier ou totalement écrémé : 120 mg / 100 ml

Attention aux comparaisons entre le calcium du lait de vache et celui des boissons ou jus végétaux (parfois abusivement appelés laits\*), bien moins riches en calcium :

Composition en calcium pour 100 ml	
lait de vache	120 mg
jus de soja*	7.5 mg
jus de riz*	2.4 mg
jus d'amande*	49.5 mg
jus de châtaigne*	45.2 mg

\*la dénomination « lait » est réservée exclusivement au produit de la sécrétion mammaire normale obtenu par une ou plusieurs traites sans aucune addition ni soustraction ([http://www.economie.gouv.fr/files/directions\\_services/daj/marches\\_publics/oeap/gem/produits\\_laitiers/produits\\_laitiers.pdf](http://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/produits_laitiers/produits_laitiers.pdf)).