

# Vos questions, nos réponses

- 1 À quelle fréquence puis-je boire Yakult ?**  
Nous recommandons de consommer **une bouteille par jour**, mais rien ne vous empêche d'en prendre plus.
- 2 Je suis enceinte, puis-je boire Yakult ?**  
Oui! Les femmes enceintes peuvent boire Yakult Original, Yakult Light ou Yakult Plus. La souche *Lactobacillus casei* Shirota de Yakult est **une souche entièrement sûre**.
- 3 Allergique au lait de vache ?**  
Yakult Original, Yakult Light et Yakult Plus sont fabriqués avec du **lait de vache écrémé** et ne doivent donc pas être consommés en cas d'allergie aux protéines de lait.
- 4 Yakult contient-il du gluten ou du cholestérol ?**  
Non, les trois versions sont **sans gluten et sans cholestérol**. Il ne contient pas non plus de colorants artificiels.
- 5 Intolérant au lactose ?**  
Yakult est un produit fermenté qui contient un peu de lactose (1,17g/bouteille). Mais si vous **tolérez le yaourt**, alors vous pouvez boire Yakult.
- 6 Peut-on boire Yakult en prenant des antibiotiques ?**  
Oui. Il n'y a **aucun danger** à prendre Yakult en même temps que des antibiotiques. Buvez au mieux votre Yakult **2 heures avant ou après** votre prise d'antibiotique.

# Yakult

Des questions à propos de Yakult ?  
Nos conseillers Yakult se feront un plaisir  
de vous aider au numéro gratuit 0800-88-77-00  
ou sur notre site [www.yakult.fr](http://www.yakult.fr)



Impression : arzimut.com - France  
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. Ne pas jeter sur la voie publique.  
ER: Bart Degeest - 832 948 509 R.C.S. Lille Métropole - Yakult Europe - Société de droit étranger  
Schutsluisweg 1 - 1332 Almere (Pays-Bas)

# Yakult

## Une bouteille chaque jour!

Chaque bouteille de Yakult contient au minimum **20 milliards** de ***Lactobacillus casei* Shirota**. Ces ferments lactiques ont été sélectionnés et cultivés par le Dr Minoru Shirota au Japon en 1930. Présents uniquement dans les produits Yakult, ils arrivent intacts et vivants dans les intestins.



**Yakult est disponible en 3 VERSIONS DIFFÉRENTES**  
De quoi ancrer « l'instant pour soi » dans votre rituel quotidien !

# Yakult Original

POUR LES PURISTES

Une **dose de fraîcheur** avec cette boisson de YAKULT au goût intense contenant 20 milliards de ferments lactiques *Lactobacillus casei* Shirota.



Valeurs nutritionnelles	Par 100 ml	Par bouteille (65 ml)
Énergie (kcal/kJ)	66 / 280	43 / 182
Matières grasses (g)	0	0
<i>dont acides gras saturés (g)</i>	0	0
Glucides (g)	15	10
<i>dont sucres (g)</i>	14	8,8
Protéines (g)	1,3	0,8
Sel (g)	0,04	0,03

## Ingrédients

Eau, **lait** écrémé, sirop de glucose-fructose, sucre, maltodextrine, arômes et le *L. casei* Shirota. Sans gluten.

# Yakult Light

SAVOUREUX ET FAIBLE EN CALORIES

Dorénavant, YAKULT Light vous aidera à prendre quotidiennement **un supplément de vitamines D et E** avec 20 milliards de ferments lactiques *Lactobacillus casei* Shirota !



Valeurs nutritionnelles	Par 100 ml	Par bouteille (65 ml)
Énergie (kcal/kJ)	41 / 171	27 / 111
Matières grasses (g)	0	0
<i>dont acides gras saturés (g)</i>	0	0
Glucides (g)	14	8,8
<i>dont sucres (g)</i>	4,4	2,9
Protéines (g)	1,3	0,8
Sel (g)	0,04	0,03
Vitamine D (µg)	1,15 (23%*)	0,75 (15%*)
Vitamine E (mg)	2,77 (23%*)	1,80 (15%*)

\* des apports de référence

## Ingrédients

Eau, **lait** écrémé, édulcorant : sirop de maltitol, sirop de glucose-fructose, épaississant : polydextrose, arôme, édulcorant : glycoside de stéviol (édulcorant d'origine naturelle), vitamine E, vitamine D et le *L. casei* Shirota. Sans gluten.

# Yakult Plus

POUR CEUX QUI VEULENT L'EXTRA DANS L'ORDINAIRE

Chaque bouteille de YAKULT Plus contient, en plus des 20 milliards de ferments lactiques *Lactobacillus casei* Shirota, de la **vitamine C** qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et des **fibres**.



Valeurs nutritionnelles	Par 100 ml	Par bouteille (65 ml)
Énergie (kcal/kJ)	46 / 193	30 / 125
Matières grasses (g)	0	0
<i>dont acides gras saturés (g)</i>	0	0
Glucides (g)	11	6,8
<i>dont sucres (g)</i>	4,2	2,7
Protéines (g)	1,3	0,8
Sel (g)	0,04	0,03
Fibres alimentaires (g)	3,2	2,1
Vitamine C (mg)	19 (23%*)	12 (15%*)

\* des apports de référence

## Ingrédients

Eau, **lait** écrémé, édulcorant: sirop de maltitol, dextrine, sirop de glucose-fructose, arômes, vitamine C, édulcorant: glycosides de stéviol (édulcorant d'origine naturelle) et le *L. casei* Shirota. Sans gluten.