

LATTE E DERIVATI

Coniugare piacere e salute? Sì può!

Apportano proteine, vitamina D e calcio, importante per le ossa e i denti.

Di questo gruppo fanno parte...

Latte, formaggi freschi e stagionati, yogurt (questo gruppo non comprende burro e panna), tutti di varia provenienza: di mucca, capra, pecora, bufala.

Quali nutrienti apportano?

- > Calcio
- > Proteine
- > Vitamina B12
- > Vitamine A e D.

Quanto mangiarne?

2-3 porzioni al giorno, comprensive anche del parmigiano aggiunto sulla pasta.

Le scelte migliori

Latticini a controllato contenuto di grassi (come latte o yogurt parzialmente scremato o scremato) e formaggi freschi ricchi di fermenti lattici.

Confronta i prodotti simili, leggendo l'etichetta, per trovare quello con il più basso contenuto di lipidi.

Che cos'è una porzione media?

- > 1 bicchiere o 1 tazza di latte (150 ml)
- > 1 vasetto (125 g) di yogurt
- > 40-50 g di formaggio stagionato
- > 1 piccola mozzarella
- > 80 g di formaggio fresco.

Meglio evitare o consumare solo raramente

Il formaggio come prima scelta nei piatti vegetariani: alternare con i legumi. Anche per chi non è vegetariano vale la raccomandazione di non eccedere con il consumo di formaggio: attenzione alla quantità di parmigiano o grana usati come condimento.