

Oggi scegli latte e derivati con meno grassi

{pb-share}



{pb-buttons}

Passa al **latte** scremato (0,3% di grassi) o parzialmente scremato (1,5-1,8% di grassi) perché essi conservano la **proteine**, ottime quantità di **calcio** e altri nutrienti essenziali del latte intero, ma con meno calorie. In uno **yogurt** intero ci sono circa 85 kcal, parzialmente scremato 55 kcal e scremato 45 kcal. Prediligi **formaggi** come il Grana Padano che, pur essendo un concentrato di nutrienti, non ha **lattosio** e apporta meno calorie del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.