

Consuma ogni giorno  
3 porzioni tra latte  
e yogurt

Il latte e lo yogurt bianco senza  
zuccheri aggiunti sono molto simili  
dal punto di vista nutrizionale

Il latte e lo yogurt sono  
alimenti per iniziare bene la  
giornata

Il latte e lo  
yogurt sono  
fonti di calcio

Puoi scegliere tra latte  
fresco pastorizzato, fresco  
pastorizzato di alta qualità,  
pastorizzato, microfiltrato e a  
lunga conservazione (UHT)

Il latte può essere  
bevuto ad ogni età

Lo yogurt è ben  
tollerato dalla maggior  
parte di coloro che  
soffrono di intolleranza  
al lattosio

Il calcio e il fosforo  
presenti nel latte e nello  
yogurt sono facilmente  
assorbiti dall'organismo

Lo yogurt si ottiene per  
fermentazione del latte  
ad opera di specifici  
microrganismi

Il latte e lo yogurt scremati o  
parzialmente scremati hanno un ridotto  
contenuto di grassi e di calorie senza  
alcuna riduzione di calcio e proteine

# LATTE YOGURT

## FONTI

Ministero della Salute - Decalogo per il corretto consumo di latte  
& yogurt nell'alimentazione quotidiana