



Dietista AnnaMaria Ercolani

IL LATTE

BASE DELLA PRIMA COLAZIONE E' UN VERO E PROPRIO ALIMENTO E NON UNA SEMPLICE BEVANDA.

✓ **PROTEINE**

AD ALTO VALORE BIOLOGICO

✓ **CALCIO**

DI FACILE ASSIMILAZIONE

✓ **ZUCCHERI**

LATTOSIO

✓ **GRASSI**

EMULSIONATI

✓ **VITAMINE**

LIPOSOLUBILI e B₂ B₆ B₁₂ PP

✓ **SALI MINERALI**

*CALCIO in buon equilibrio con FOSFORO,
ZINCO, IODIO*

✓ **ENZIMI**

FACILITANO LA DIGESTIONE

PROPRIETA' NUTRIZIONALI LATTE INTERO 100 cc.

- **ACQUA** = 87 gr.
- **PROTEINE** = 3.35 gr.
- **LIPIDI** = 3.6 gr.
- **ZUCCHERI** = 4.9 gr.
- **Kcal.** = 64 / 100cc.
- **Ca** = 120 mg.
- **Na** = 50 mg.
- **K** = 150 mg.
- **P** = 93 mg.

TIPI DI LATTE

- *INTERO* > 3.2 gr.
- *PARZ. SCREMATO* 1.5 – 1.8 gr.
- *SCREMATO* < 0.5 gr.

- *PASTORIZZATO*
- *STERILIZZATO SEMPLICE*
- *STERILIZZATO UHT*



COLAZIONE

- DEVE RAPPRESENTARE UN VERO E PROPRIO PASTO
- CONSUMATA SENZA FRETTA
- DEVE COMPRENDERE IL **15 – 20 %** DELLE CALORIE TOTALI
- FACILE DIGESTIONE
- DEVE ESSERE **NUTRIENTE, EQUILIBRATA** E COMPRENDERE TUTTI I **PRINCIPI NUTRITIVI**





Alimenti probiotici

Contengono **microrganismi attivi** che hanno un effetto benefico sull'ecosistema intestinale, **rinforzano la flora batterica**, **migliorano le difese naturali dell'organismo.**

Alimenti probiotici sono
lo yogurt o latti
fermentati od acidificati
(actimel)

Alcuni microrganismi superano più
facilmente la barriera gastrica
(bifidum bacterium).



FORMAGGI

PROTEINE di elevato valore biologico,
CALCIO, **VITAMINE** (gruppo **B**)



QUANTITA' BENESSERE

50 gr. Di FORMAGGIO stagionato = 100 gr. Di Formaggio fresco

L'USO CONSIGLIATO E' DI 2-3 VOLTE LA SETTIMANA

Pink Floyd Atom Heart Mother



GRAZIE

PER

L'ATTENZIONE