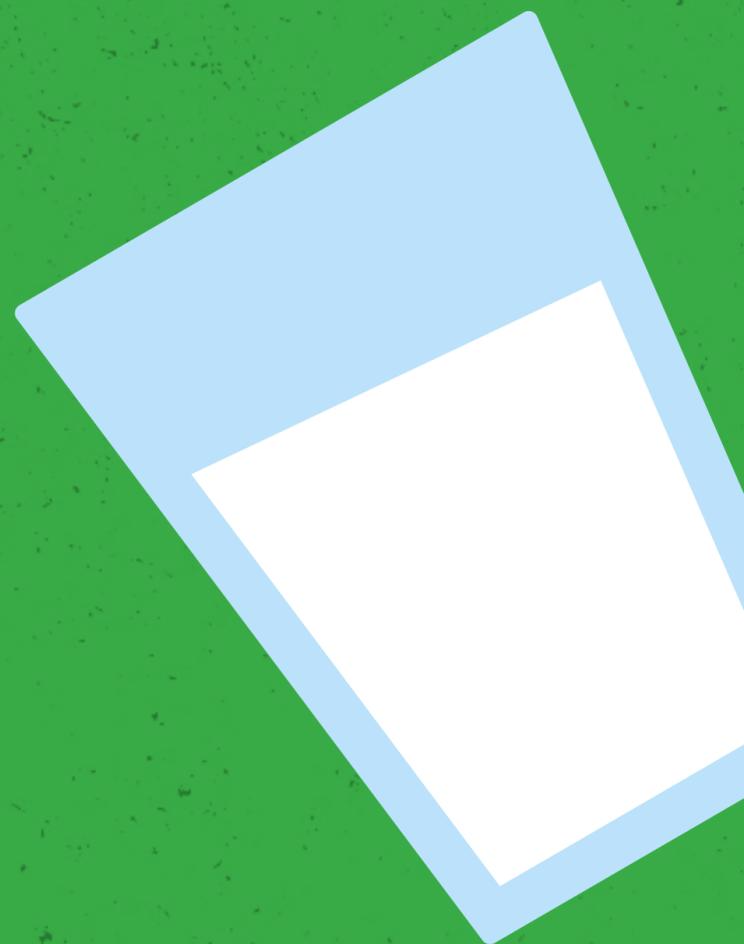


CURIOSITÀ sul LATTE



LA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE NON HA ETÀ

II LATTE

Da sempre la bevanda preferita nelle colazioni di tutto il mondo e da tutte le generazioni.

Le colazioni con latte e biscotti dei bambini prima di andare a scuola, oppure il cappuccino preso al bar con i colleghi prima di entrare in ufficio, o ancora la versione porridge della "breakfast" tipica degli inglesi.

Ma conosciamo bene questo alimento? Lo possiamo bere solo a colazione? Scopriamolo insieme!

FONTE: Raffaella Mastantuoni, Biologa Nutrizionista



LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Bere il latte da adulti è innaturale?

A detta dei dei vegani sì, a detta degli onnivori no.

A detta nostra... se vi piace perchè no? È un alimento / bevanda di origine animale e quindi come tale sempre da consumarsi con moderazione, ma con un bicchiere apportiamo al nostro organismo **proteine, grassi, calcio, vitamina D e vitamina B12.**

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Meglio il latte intero o scremato?

La differenza è nel contenuto di grassi. Non sarà un bicchiere di latte a farci ingrassare, anzi, il contenuto di grassi ci dà maggior senso di sazietà e ci appaga anche a livello di gusto.