

LATTE di
origine
ANIMALE



LA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE NON HA ETÀ

**Parliamo di LATTE di origine
ANIMALE:**

**Meglio il LATTE VACCINO
di CAPRA
o di PECORA?**



FONTE: Raffaella Mastantuoni, Biologa Nutrizionista

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Il LATTE VACCINO è latte più consumato in genere, è costituito per la maggior parte da acqua (87%), da proteine (3,5%), zuccheri, in particolare il lattosio, e grassi in percentuale variabile a seconda del tipo di latte (scremato, parzialmente scremato o intero). È bene però sapere che il più nutriente è il LATTE DI PECORA perché ha un contenuto maggiore di proteine e grassi. Il LATTE DI CAPRA è invece quello con maggior quantità di vitamina D.

Quindi... Qual è il latte migliore da consumare?

Non c'è un latte migliore dell'altro, seguite il vostro cuore e soprattutto il vostro palato!

Il LATTE DI PECORA e di CAPRA hanno un sapore più forte e pungente rispetto al LATTE VACCINO.