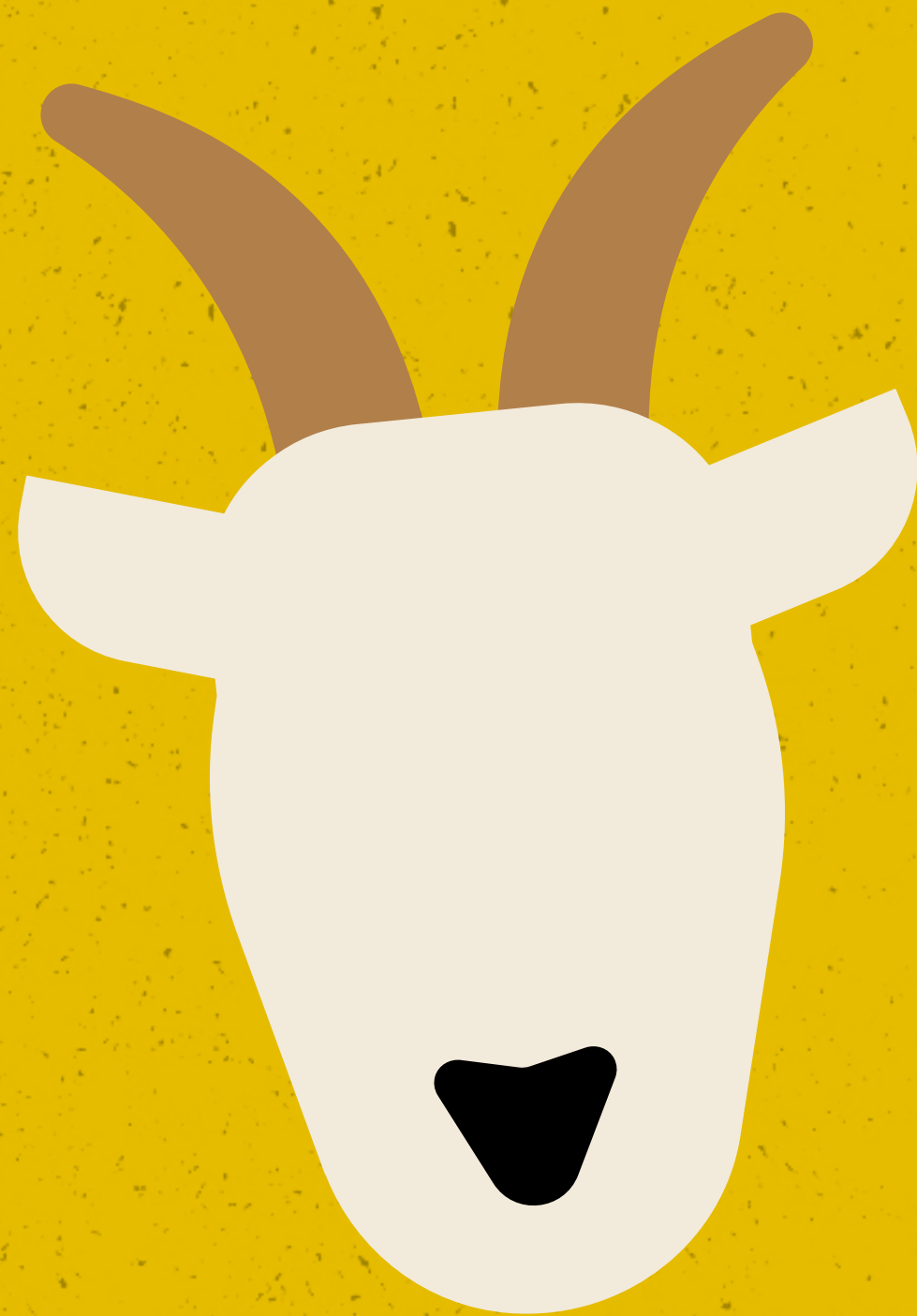


**LATTE di**  
**origine**  
**ANIMALE**



**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.**