



Nestlé®

Good Food, Good Life

A better you
program
Be healthy, Be active, Be well!

DESCOPERĂ PORTIA CORECTĂ
CU AJUTORUL OBIECTELOR DE ZI CU ZI!

LACTATE

Lactatele sunt printre cele mai bune surse de calciu în alimentație, dar și o importantă sursă de proteine.

2-3 porții de lactate pe zi contribuie semnificativ la necesarul zilnic de calciu.

1
porție

- = 200 ml de lapte
- = 150 g iaurt
- = 50 g brânzeturi slabe
- = 20 g de brânzeturi grase

