



# 1% 저지방 우유 또는 무지방 우유로 전환

## 맛과 영양소는 그대로, 지방만 줄였습니다!

1% 저지방 우유와 무지방 우유는 성인과 2세 이상의 아동에게 권장됩니다.

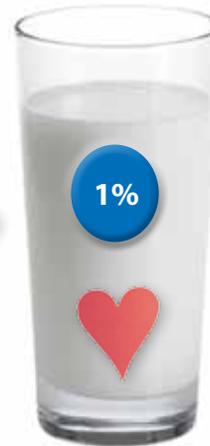
일반우유 1컵 =  
지방 8그램



2% 저지방 우유 1컵 =  
지방 5그램



1% 저지방 우유 1컵 =  
지방 2.5그램



무지방 우유 1컵 =  
지방 0그램



버터 1 티스푼 = 지방 4그램

출처 : 미국농무부 영양소 자료 DB

