



Treceți la **lapte cu 1% conținut de grăsime** și/sau la **lapte degresat**

Același gust delicios și aceleași elemente nutritive, dar cu mai puțină grăsime!

Laptele cu conținut de grăsime 1% și cel degresat se adresează adulților și copiilor peste 2 ani.

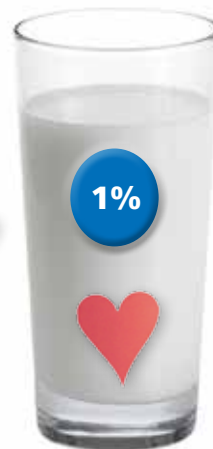
1 cană lapte integral = 8 grame grăsime



1 cană lapte 2% grăsime = 5 grame grăsime



1 cană lapte 1% grăsime = 2,5 grame grăsime



1 cană lapte degresat = 0 grame grăsime



1 linguriță unt = 4 grame de grăsime

Sursa: Baza de date națională pentru nutrienți din SUA (USDA)

