



Пейте 1% и/или обезжиренное молоко

Такое же вкусное и питательное, но не такое жирное!

1% и обезжиренное молоко могут употреблять взрослые и дети старше 2 лет.

1 стакан цельного молока = 8 граммов жира



1 стакан 2% молока = 5 граммов жира



1 стакан 1% молока = 2,5 грамма жира



1 стакан обезжиренного молока = 0 граммов жира



Источник: база данных продуктов питания (USDA)

