

TÁPANYAGOK TÁRHÁZA MINDEN POHÁRBAN

FEDEZD FEL A TEJBEN REJLŐ KINCSEKET!



FEHÉRJE

Minden esszenciális aminosavat tartalmaz és a sejtek építőköve.



SZÉNHIDRÁTOK

Laktóz (tejcukor), a természetesen édes energiaforrás, 1 dl tej 5 g-ot tartalmaz belőle.

Kalcium, magnézium, foszfor, cink – a csontok és fogak őrei, a csontjaid legjobb barátai.



ÁSVÁNYI ANYAGOK



VITAMINOK

A-, D-, E-, K-és B-vitaminok tárháza.



ZSÍROK

Könnyen emészthető tejszírok. A tej és a tejtermékek zsírtartalma változó. Létezik a 2,8%-os, a 1,5%-os, valamint a teljes tejként emlegetett, 3,5%-os zsírtartalmú változat. Tejtermékekből (sajt, túró, tejföl) is kaphatók sovány, félszíros és zsíros változatok is.

Két pohár (0,5 l) tej, és máris superhősnek érzed magad

- 12-15% napi energiabevitel
- 20-25% fehérjeszükséglet
- 70% napi kalciumszükséglet



**FOGYASSZ
RENDSZERESEN
TEJET ÉS ALACSONY
ZSÍRTARTALMÚ
TEJTERMÉKEKET!**



MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Tudj meg
többet!

