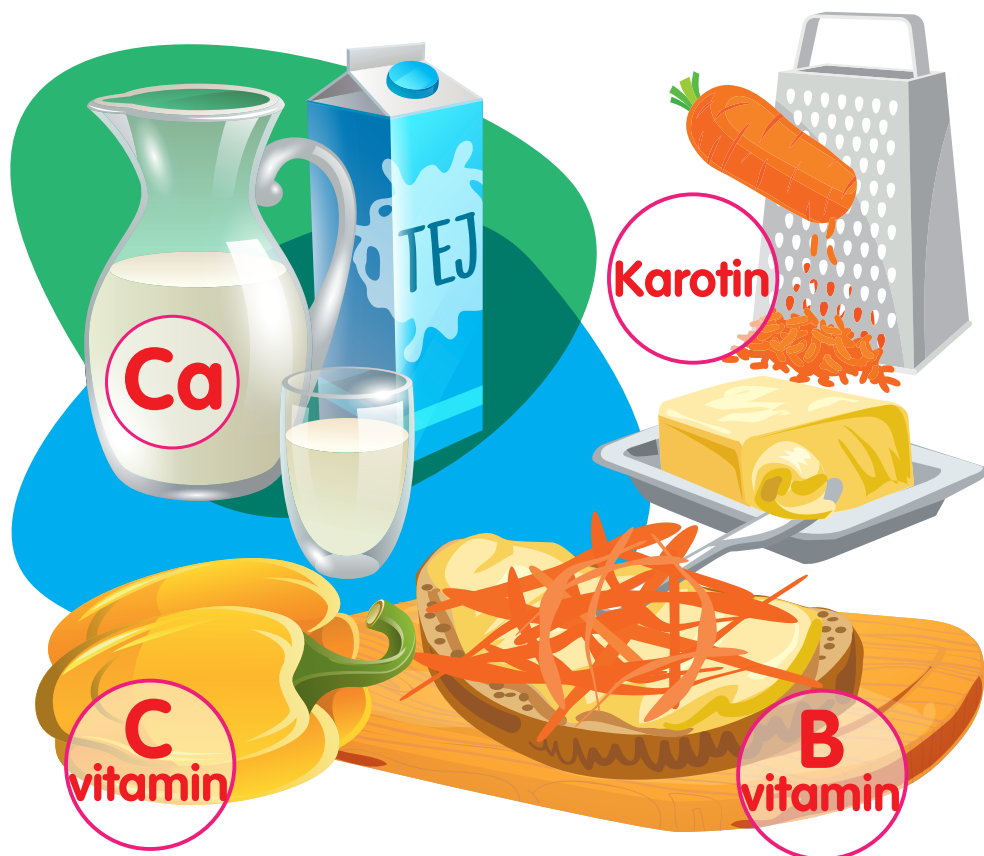


A tej és tejtermékek, vitaminok, ásványi anyagok

A tej és tejtermékek fontos szerepet játszanak egészségünk megőrzésében, a csontok fejlődésében. Változtatosan építsük be a napi étrendbe a tejet, joghurtot, kefirt, ízesített tejeget, sajtokat, túrót.



Tej, reszelt sárgarépas margarin, paprika, teljes kiőrlésű kenyér. Egy finom reggeli és a vitaminok, ásványi anyagok tárháza is egyben.

- A **pohár tejjel** értékes **fehérjét**, jól felszívódó **kalciumot**,
- a **sárgaréppával** az **A vitamin** előanyagát (a margarin segít a felszívódásban),
- a **paprikával** **C vitamint**,
- a **teljes kiőrlésű kenyérrel** **B vitaminokat** viszünk be.

FIGYELEM!

A növényi italok és termékek táplálkozás-élettani szempontból nem pótolják a tejet és tejtermékeket!

Fogyasszunk naponta fél liter tejet, vagy annak megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket! 1dl tejnek felel meg 2-3dkg sajt, 15 dkg túró, 1 dl joghurt, kefir. A vegyes, változatos táplálkozással nagyban hozzájárulunk, hogy a szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat bevigyük a szervezetbe, mert nincsen szuper food!