

IL GIOCO DEL LATTE

GIOCA E IMPARA CON LATTE SANO!



USA I TAPPI!

LATTE E SPORT

Il latte è molto utile nell'alimentazione degli sportivi! È ottimo per reidratare l'organismo e rifornirlo di vitamine e sali minerali persi durante l'attività fisica.



FRESCO, VICINO CASA.

Munto nelle campagne romane, il nostro latte fresco percorre pochissimi chilometri ed è sempre freschissimo. Raccolto in stalle selezionate e in quantità limitata da mucche il cui benessere è certificato dallo standard di produzione "Gli Allevamenti del Benessere" disciplinare AIA - Associazione Italiana Allevatori. Scopri di più sui prodotti certificati su lattesano.it



L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

La linea DigeMilk senza lattosio è indicata per tutti coloro che sono intolleranti al lattosio o che preferiscono prodotti ad alta digeribilità. Il lattosio viene infatti trasformato con enzimi nei suoi due costituenti, il glucosio e il galattosio, più facilmente assimilabili.

LATTE E DIETA QUOTIDIANA

In una **dieta equilibrata** si consigliano giornalmente 2 o 3 porzioni (125 ml) di latte e/o di yogurt. In caso di **sovrappeso e obesità** si può consumare il latte parzialmente (1,5% di grassi) o totalmente scremato (<0,3% di grassi). Recenti studi dimostrano come il consumo di latte e latticini influisca positivamente sull'aumento della sazietà e sul **minore assorbimento di grassi**.

L'AMORE PER LA QUALITÀ

Il "latte fresco pastorizzato" (Alta Qualità, Intero, Parzialmente Scremato, Scremato) rappresenta la massima espressione dei "latte" alimentari. Lo specifico trattamento termico ne garantisce la **sicurezza alimentare** da un punto di vista microbiologico, mantenendo la freschezza, l'integrità e l'elevato valore biologico e nutrizionale delle sue componenti.

L'IMPORTANZA DELLA COLAZIONE

La colazione è importantissima! Riattiva il corpo dopo il sonno e fornisce la giusta energia per affrontare la giornata. Per essere equilibrata e completa, dovrebbe contenere circa il 15% delle calorie totali giornaliere. Sarebbe indicato fornire il 50% dell'apporto calorico della prima colazione sotto forma di latte o yogurt, mentre la rimanente quota può essere ricavata dall'assunzione di cereali o prodotti da forno.

LATTE E BIO

La Linea Biosano utilizza latte proveniente da allevamenti ed aziende agricole che rispettano lo standard di produzione biologica



CONSIGLIATI IN TAVOLA AL MATTINO:

- ✓ Latte e yogurt
- ✓ Frutta fresca
- ✓ Cereali, biscotti o fette biscottate

