

## Laptele

Provenit de la vacuțe cuminti, oite blânde sau căprîțe sprintene, laptele are o grămadă de vitamine și ditamai contribuția la sănătatea organismului nostru. Demult, în antichitate, laptele mai era numit și suc al vieții sau sângele alb.

## Compoziția laptelui

Laptele are atât de multe proteine și minerale pe cât are nevoie un nou-născut. Aproape magic, nu?

Valoarea calorică a laptelui: 67 kcal/100 ml (un pahar), adică echivalentul unei pătrățele de ciocolată (12g).



# GOM

PUTERNIC ROMÂNESC

Cum se face laptele?

Cu mare grijă!

De la iarba pe care o mănâncă văcuțele,  
până la momentul în care laptele ajunge  
proaspăt pe masă, ne asigurăm ca totul să  
fie perfect!



**GIM**

PUTERNIC ROMÂNESC

Printre altele, laptele ajută în lupta cu:

### *Obezitatea*

Un studiu făcut cu ajutorul copiilor cuminti care beau lapte a demonstrat că cei care consumau mai frecvent lactate au avut cu 38% mai puține șanse să fie supraponderali sau obezi, comparativ cu cei care consumau cele mai puține lactate.

*"Dairy consumption and pre-school, school-age and adolescent obesity in developed countries: a systematic review and meta-analysis". Obes Rev. 2014.*

**GIM**

PUTERNIC ROMÂNESC



De ce este bine să bem lapte în fiecare zi?

**PROTEINELE DIN LAPTE SUNT  
O SURSA DE ENERGIE  
ȘI AJUTĂ LA ÎNTĂRIREA  
SISTEMULUI IMUNITAR.**

Exact, bea lapte  
zilnic pentru mai  
multă energie la ora  
de sport sau la test!



**GIM**

PUTERNIC ROMÂNESC

De ce este bine să bem lapte în fiecare zi?

**LAPTELE CONȚINE  
VITAMINA A  
CARE MENȚINE SĂMĂȚATEA  
OCHILOR ȘI A PIELII.**

Da, laptele este  
indicat pentru ten  
de nota 10 și ochi  
de vultur!



**GIM**

PUTERNIC ROMÂNESC