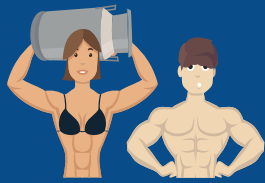


## Font de salut



### Mantenir la línia

#### PODER SACIANT

Degut al seu elevat contingut en proteïnes ajuda a calmar la gana.

#### ENTRE HORES

Per això és el millor aliat per menjar entre hores.

#### DIETA

És molt útil en els plans de pèrdua de pes ja que existeixen versions desnatades que aporten nutrients saludables sense sumar calories.

#### POSTRE SALUDABLE

Una alternativa saludable a qualsevol postre més calòric.



### Sistema digestiu OK

#### FUNCIONAMENT INTESTINAL

Afavoreix el bon funcionament intestinal.

#### FLORA

Els seus ferments es complementen a la perfecció amb la pròpia flora intestinal.

#### PODER RESTAURADOR

Són molt beneficiosos després d'un tractament antibiòtic per a restaurar la flora intestinal.

#### LACTOSA A RATLLA

Facilita la digestió de la lactosa.



### L'amic dels intolerants



#### ALTERNATIVA

El iogurt és una alternativa excel·lent per a les persones amb mala digestió de la lactosa gràcies als seus ferments, que redueixen el nivell de lactosa durant la fermentació (<30%) i que, un cop consumit, les bacteries milloren la seva digestió en l'intestí.

#### NO HI RENUNCIÏS

Si tens problemes amb la digestió de la lactosa no renunciïs al iogurt, t'ajudarà a cobrir les teves necessitats diàries de calci.

## Un aliment de gran qualitat nutricional

Un iogurt sencer cobreix menys del 5% de la despesa energètica mitjana d'un home adult, però permet cobrir més del 15% de les ingestes diàries recomenades pel calci i el fòsfor. I més del 10% de les ingestes diàries de vitamina B2 i B12.

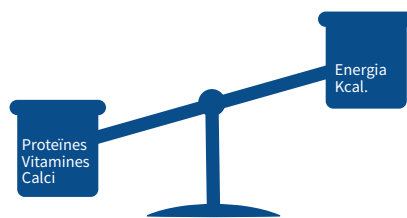


Combina'l amb fruita fresca, cereals o mel o bé incorpora'l a la teva cuina diària, en plats dolços o salats, freds i calents

## El iogurt



El iogurt és un aliment d'alta densitat nutricional perquè aporta quantitats significatives de nutrients essencials amb una baixa aportació calòrica.



### Molts nutrients, poques calories



### Conserva'ls a la nevera perquè no perdin cap propietat

## Què ens aporta?



### Macronutrients

#### PROTEÏNES

Són d'alta qualitat (contenen tots els aminoàcids essencials).

#### GREIXOS

Conté àcids grassos de cadena curta i mitja.

#### HIDRATS DE CARBONI

Bàsicament, lactosa.

*En ser un aliment fermentat, és de fàcil digestió.*

### Micronutrients

#### FONT DE CALCI

El calci és necessari pel creixement i desenvolupament dels ossos en infants i pel seu manteniment en els adults.

*1 iogurt (125 gr) = 150 mg de calci*

### Ferments

Són els microorganismes que transformen la llet en iogurt, a través del procés de fermentació.

Un iogurt conté com a mínim 1.300 milions de ferments que ens ajuden a donar sabor i textura al iogurt, el conserven de forma natural i en fan un aliment de més fàcil digestió.

*Streptococcus thermophilus  
Lactobacillus bulgaricus*

### Matriu làctia

La matriu alimentària és l'estructura d'un aliment donada la naturalesa dels seus nutrients i les seves interaccions. Pot influir sobre la digestió i absorció dels seus nutrients, tot determinant les propietats nutricionals de l'aliment.

**Lactosa  
Vitamines B2, B12, A i D  
Caseïna**

*Afavoreixen l'absorció i aprofitament del calci (biodisponibilitat)*