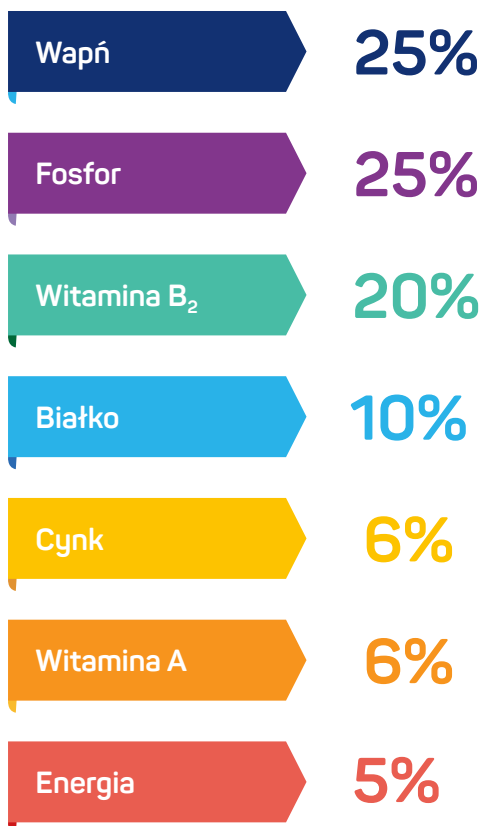




Czy wiesz co jest w mleku pasteryzowanym?



Kartonik mleka 0,25 l o średniej zawartości tłuszczu do 2% pokrywa odpowiedni procent (%RWS tj. referencyjna wartość spożycia) dziennego zapotrzebowania młodzieży.

Czy mleko - jako źródło wapnia - może być zastąpione przez inne produkty?

Tak - ale tyle samo wapnia co w jednym kartoniku mleka (300mg), mogą dostarczyć, następujące ilości innych produktów:

Produkt	Masa	Miara domowa	Zawartość WAPNIA (Ca)
Mleko	250 g	Szklanka	300 mg
Kefir	250 g	Szklanka	257 mg
Maślanka	250 g	Szklanka	357 mg
Jogurt naturalny 2%	250 g	Szklanka	425 mg
Ser żółty	40 g	2 duże plastry	322 mg
Naleśniki	480 g	6 sztuk	355 mg
Pierogi z serem	600 g	20 sztuk	300 mg
Jabłka	8000 g	40 sztuk	320 mg
Kasza gryczana gotowana	3500 g	23 szklanki	315 mg
Kotlet schabowy	1500 g	10 sztuk	300 mg
Parówki z kurczaka	700 g	14 sztuk	315 mg
Warzywa mix marchew, brokuły, kapusta, fasola	500 g	3 marchewki średnie ¼ całego brokuła 2 liście kapusty włoskiej Duża garść fasoli szparagowej	282 mg

Źródło: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw,
Hanna Kunachowicz, Irena Nadolna, Krystyna Iwanow, Beata Przygoda; Warszawa PZWL, 2019