

ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ МОЛОКА



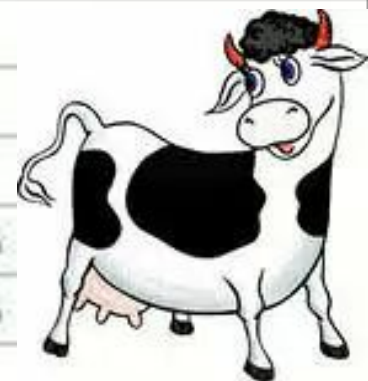
*Молоко и
молочные
продукты
играют важную
роль в питании
человека.*





В молоке содержатся 160 полезных питательных веществ

Витамины		Среднее содержание в 100 см ³ молока
Жирорастворимые		
А	Ретинол	0,03 мг
Д	Кальциферон	0,04 мг
β-каротин	Провитамин А	0,02 мг
Е	Токоферол	0,1 мг
Водорастворимые		
В1	Тиамин	0,04 мг
В2	Рибофлавин	0,15 мг
В4	Холин	15 мг
В6	Пиридоксин	0,05 мг
В5	Пантотеновая кислота	0,3 мкг/л
В8	Инозит	0,7 мкг/см ³
В9	Фолиевая кислота	0,1 мкг/см ³
РР	Никотиновая кислота	0,3 мг
Н	Биотин	5,0 мкг/см ³
С	Аскорбиновая кислота	2,0 мг





А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?





ПИТЬЕВОЕ





ТОПЛЕННОЕ





БЕЛКОВОЕ





НЕЖИРНОЕ





СТЕРИЛИЗОВАННОЕ





ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ





СЫР





ТВОРОГ





СМЕТАНА





АЙРАН



ВАРЕНЕЦ, ЙОГУРТ





КЕФИР





МАСЛО





МОРОЖЕНОЕ

























76 %

7 %

















*Здоровье – не всё,
но без здоровья - ничего.*



***Спасибо за
внимание!***

