







CENTRO LATTE
RAPALLO



LATTERA









CONOSCI
IL
LATTE
TROVERAI
UN AMICO

1982/2011

Assicurare al nostro organismo una corretta alimentazione spesso non è facile a causa dei ritmi che scandiscono, a volte freneticamente, le nostre giornate: sempre di fretta, sempre in ritardo... ma ricordiamoci che **NUTRIRSI, IN MODO GIUSTO, È IMPORTANTE PERCHÉ RIGUARDA NOI.**

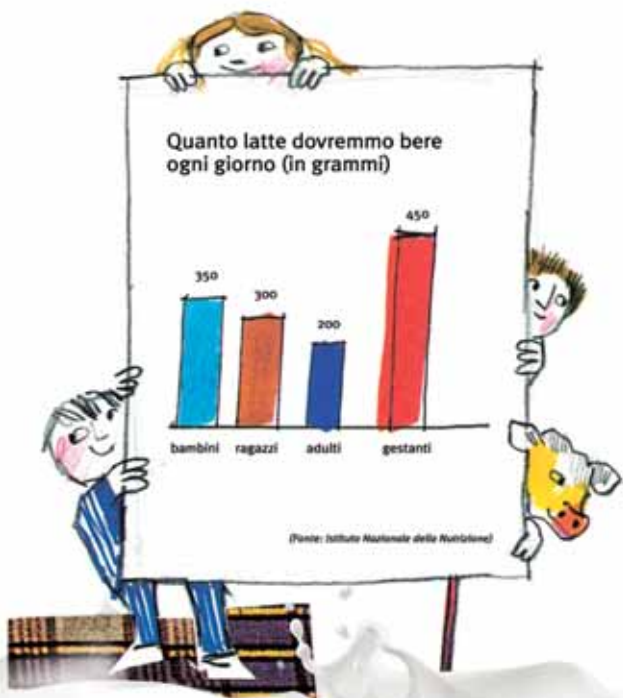


Iniziare la mattina con una ricca colazione aiuta il nostro corpo ad affrontare bene la giornata e in questo senso, **LATTE, YOGURT, BURRO** sono elementi essenziali per una giusta carica di energie e proteine.



IL LATTE in particolare **È UN ALIMENTO MOLTO RICCO** poiché contiene proteine, zuccheri (il lattosio), grassi, sali minerali (il calcio) e vitamine (del tipo: A, D, B2 e B12).

Questo significa che bere due bicchieri di latte al giorno (circa 200 ml.) ci permette di assumere il giusto contenuto di proteine, una dose significativa di calcio, fondamentale per lo sviluppo e il mantenimento di ossa e denti, e quella di vitamine essenziali per la salute e il buon funzionamento dell'organismo.



OGGI L'OFFERTA
di prodotti lattiero-caseari **È MOLTO**
AMPIA: si passa da varie tipologie
di latte (fresco, UHT, etc.) a numerosi formaggi,
dallo yogurt intero e magro a quello al gusto
di frutta sino a giungere ai nuovi yogurt
probiotici da bere e ai budini per poter
scegliere in ogni momento della giornata
l'alimento più adatto a fornirci la quantità di
calcio necessaria, variando le nostre abitudini
alimentari.

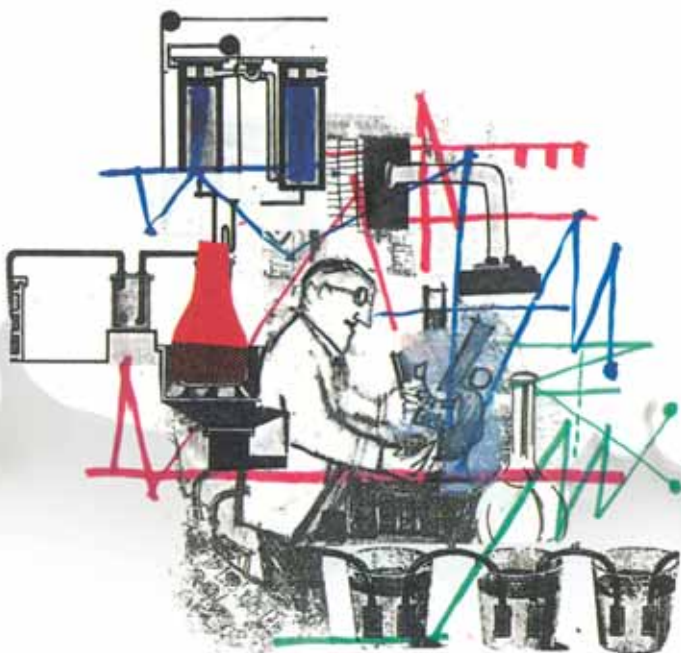
Tutti questi sono prodotti di immediato
utilizzo che possiamo comodamente portare
con noi in ufficio o a scuola per gustarli
nei momenti di pausa.





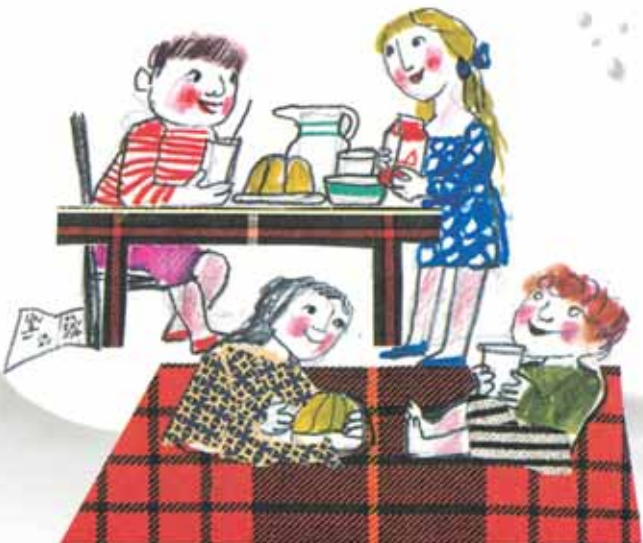
Nonostante il latte sia uno degli alimenti più “antichi” al mondo, la ricerca è riuscita a migliorarne le caratteristiche igieniche e nutrizionali e ha permesso la creazione di prodotti meno ricchi di grassi - quali il latte parzialmente scremato e il latte magro - che permettono anche ai soggetti con particolari esigenze dietetiche di gustare questo prezioso alimento.

Oggi, inoltre, anche i soggetti intolleranti al lattosio (lo zucchero contenuto nella bevanda) non devono più rinunciare al latte, in quanto ne esiste un tipo - detto ad **ALTA DIGERIBILITÀ** - che permette un consumo regolare anche a chi non lo digerisce.





Per chi, invece, desidera gustare una tipologia di latte che sia differente dal semplice latte di mucca esistono numerose alternative come ad esempio il **LATTE DI CAPRA**, gustoso e molto digeribile, o quello **AL CACAO**, una bevanda fresca ideale per la merenda o per la colazione.



Pensiamo anche ai **MOLTEPLICI USI DEL LATTE IN CUCINA**; infatti può diventare un ottimo condimento per molte pietanze oltre che un ingrediente fondamentale per la preparazione di ricette tradizionali quali ad esempio dolci, frullati e gelati.



Infine, qualche consiglio per gustare a pieno la bevanda; essendo il latte già di per sé un alimento ricco di nutrimento può anche essere **CONSUMATO COME UNA BEVANDA VERA E PROPRIA**, da solo, in altri momenti della giornata (colazione, merenda, etc.).

Inoltre gli esperti suggeriscono di **NON FARLO BOLLIRE** quando lo si scalda perché è già pastorizzato e un'ulteriore ebollizione avrebbe solo l'effetto di impoverirlo delle sue importanti proprietà nutritive.



A cura del Centro Latte Rapallo - Realizzazione Barabino & Partners Design - Disegni esclusivi di Emanuele Luzzati

 **latte tigullio**
Centro Latte Rapallo