

Guia de Marcas

logurtes

naturais & proteicos



LETICIA ERINGER
NUTRICIONISTA



logurte

O iogurte é um produto resultante da fermentação do leite.

É um alimento muito versátil, podendo ser utilizado em muitas receitas e em vários momentos do dia porque é prático.

Atualmente, temos muitas opções no mercado, então sempre devemos nos atentar à lista de ingredientes e alguns outros pontos importantes.

Ingredientes essenciais: o leite e o fermento lácteo são ingredientes obrigatórios no iogurte. Se o produto apresentar somente esses dois ingredientes, indica que possui boa qualidade e você pode levar. Uma dica é procurar pela palavra “natural” no nome técnico do produto, pois indica que possui apenas ingredientes lácteos.



Logurte

Ingredientes não lácteos: são os ingredientes que não são leite ou derivados do leite.

Olhe sempre a lista de ingredientes e avalie a qualidade deles.

Por exemplo: frutas e cereais não são lácteos, mas são ingredientes de boa qualidade e a presença deles é melhor do que confeito ou calda de chocolate, gelatina, amido modificado e gorduras vegetais.

Tipo de açúcar: sempre que possível, opte por acrescentar a fruta in natura. Caso escolha adoçar, o mel e uma pequena quantidade de açúcar são melhores do que xaropes, adoçantes artificiais e maltodextrina.

Opções de Marcas Iogurtes Naturais:

- Yorgus Natural Zero Lactose
- Natural Nestle
- Natural Integral Botavo
- Iogurte Natural Parcialmente Desnatado Fazenda Bela Vista
- Natural Milk - Iogurte Natural Integral Itambé
- Iogurte Natural Integral Paulista



Opções de Marcas Iogurtes Proteicos:

- Yorgus Ultra - Iogurte Proteico 18g Proteína;
- Verde Campo - Natural Whey 28/21/14g Proteína;
- YoPro 25/15g Proteína;
- Iogurte Nutri+ Whey Tradicional - Tirolez 20g Proteína;
- Vigor - VIV Iogurte Proteico 25g Proteína'



Leticia Eringer

Nutricionista

Mais de
650 vidas
transfor-
madas

**Boas escolhas resultam
em bons resultados!**