De bem com os alimentos

Iogurte é sabor e saúde na palma da mão ! Conheça os benefícios dos iogurtes para a saúde da sua família.

Você sabia que o iogurte pode trazer diversos benefícios à saúde de toda a sua família? Por ser um tipo de leite fermentado, com tipos específicos de lactobacilos vivos, ele traz ainda mais vantagens nutricionais que o leite.

Veja por exemplo o cálcio, que é uma importante vitamina para o organismo. Em 200 gramas de leite (250 ml) há 307,5 miligramas de cálcio. Já na mesma quantidade de iogurte há 345 miligramas!

Além disso, ele ainda é rico em proteínas, minerais e vitaminas. E, pra quem consome regularmente, o iogurte ajuda a recompor as bactérias benéficas da flora intestinal. Isso deixa seu organismo mais preparado para combater vírus e bactérias.

Que tal levar o gostinho e os nutrientes dos Iogurtes Friminho para a mesa da sua casa? Você pode saboreá-lo puro, com cereais ou frutas. Depois, conte pra gente o que achou!