

## Mlečni proizvodi

Mlečni proteini su visoko kvalitetni proteini koji mogu pomoći u uravnoteženju vaše prehrane radi postizanja optimalne dobrobiti. Ako ste osetljivi na mlečni šećer (laktozu), možete na mlečne proizvode sa smanjenim sadržajem laktoze. Isto tako možete mlečne proizvode zameniti proizvodima od soje i pri tome nećete izgubiti ključne nutrijente. Potražite mlečne proizvode sa niskim postotkom masti ili bez masti i izbegavajte punomasne mlečne proizvode.

- Kalcijum je potreban za rast i kontrakciju mišića, te za sprečavanje gubitka kosti.
- Manjak vitamina D povezuje se sa povećanim rizikom od osteoporoze i osteoartritisa.