

ZIELONY KOKTAJL



Składniki:

- 2 banany
- 3 kiwi
- 2 szklanki jogurtu
- 2 łyżki miodu



ŻÓŁTY KOKTAJL



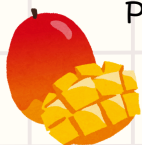
Składniki:

- 1 mango
- 2 gruszki
- 2 szklanki jogurtu



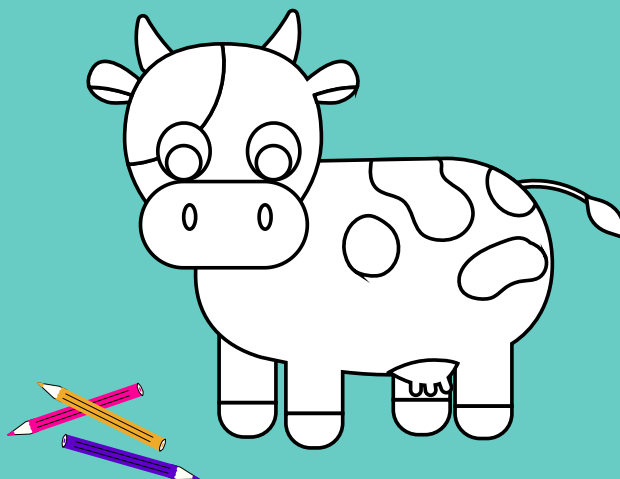
Wykonanie:

Owoce obierz i pokrój.
Składniki włóż do kielicha blendera.
Dokładnie zmiksuj w blenderze.
Przelej gotowy koktajl do
szkłanek i podawaj.



SUP-RJM

Sieć badawcza uczelni przyrodniczych
na rzecz rozwoju polskiego
sektora mleczarskiego



Koordinator obszaru III:
dr inż. Jagoda Ambrozik-Haba
jagoda.ambrozik-haba@upwr.edu.pl
tel. 71 320 7754

Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu
Wydział Biotechnologii i Nauk o Żywności
ul. Chelmońskiego 37
51-630 Wrocław



UNIwersYTET
PRzyRODnicZY
WE WROcławIU



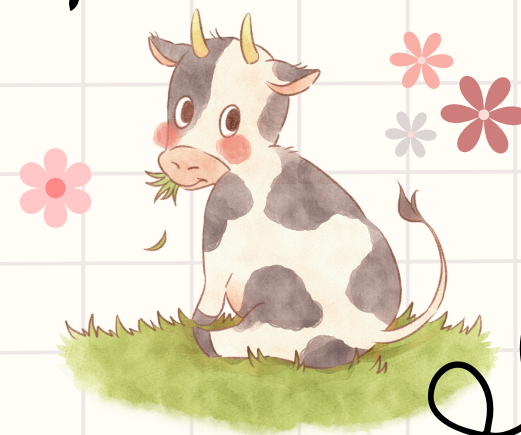
Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



UNIwersYTET
PRzyRODnicZY
WE WROcławIU

MLECZNE PRZYGODY

dlaczego warto
pić mleko?



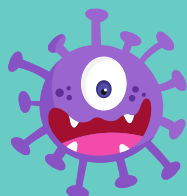


KORZYŚCI ZDROWOTNE MLEKA I JEGO PRZETWORÓW

WAPŃ, FOSFOR I WITAMINA D
prawidłowy wzrost i rozwój kości
oraz zębów



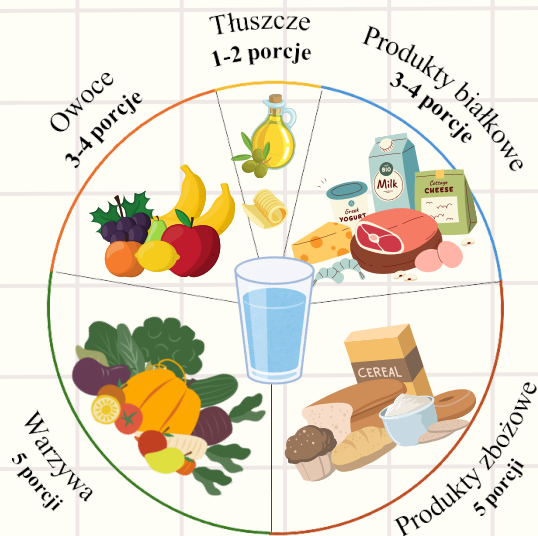
LAKTOFERYNA
odporność



**PEŁNOWARTOŚCIOWE
BIAŁKO** prawidłowy wzrost i
rozwój organizmu



TALERZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA



**Zalecana do spożycia
ilość produktów mlecznych
to przynajmniej **3-4 porcje**
dziennie**

1 PORCJA TO.....



szklanka mleka



*pół szklanki
jogurtu*



2 łyżki twarogu



*plasterek sera
żółtego*

