



# MLEKO

- ✓ Mleko je naša prva popolna hrana in pijača s katero se srečamo že ob rojstvu.
- ✓ Je lahko prebavljivo, zaradi njegove visoke hranilne in biološke vrednosti se priporoča zlasti v prehrani odraščajočih otrok, mladine, športnikov in bolnikov v času okrevanja.
- ✓ Mleko in priporočeni mlečni izdelki so polnovredno živilo, ki se zelo pogosto znajde na našem jedilniku in prav je tako.
- ✓ Je zelo bogat vir kalcija v najboljši obliki za presnovo.
- ✓ Vsebuje v maščobi topne vitamine A, D, E in K, betakaroten ter minerale.
- ✓ Je osnovno živilo, ki kljub podražitvam ostaja cenovno dostopen vir hranilno bogatega in uravnoteženega živila.
- ✓ V Sloveniji imamo kakovostno mleko, vendar pa njegova priljubljenost pada.
- ✓ Mleko ali mlečni izdelek, ki ga dodamo jutranjemu obroku, le tega beljakovinsko obogati, v sinergiji z ostalimi sestavinami pa prinaša ugodni učinek na jutranje miselne procese, izboljša pa tudi naše razpoloženje.

