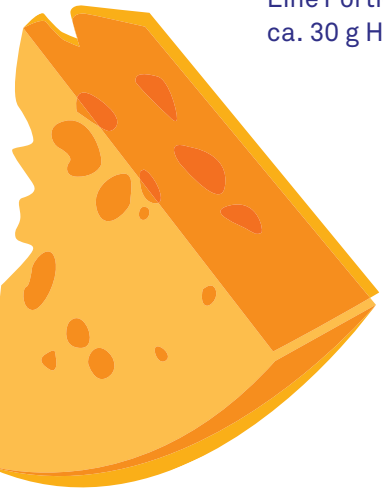


# Milch und Milchprodukte

Enthalten Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate (Milchzucker). Zudem enthalten sie Calcium, Phosphor und Jod sowie Vitamin B12 und Vitamin B6, welches für die Verarbeitung von Eiweiss unerlässlich ist.

Je nach Fütterung der Kühe unterscheidet sich die Fettqualität von Milch und Milchprodukten. So enthält Milch von Kühen, welche auf der Alpweide fressen, mehr Omega-3-Fettsäuren als Milch von Kühen, welche mit Silofutter gefüttert werden.

Wir empfehlen drei Portionen Milchprodukte pro Tag. Eine Portion entspricht zum Beispiel einem Joghurt oder ca. 30 g Hartkäse.



Sind ausgezeichnete Lieferanten von hochwertigem Eiweiss und enthalten neben Fett einen Cocktail von lebenswichtigen Inhaltsstoffen wie Eisen, Phosphor, Jod und Zink. Eier enthalten alle Vitamine ausser Vitamin C. Die vielen Nährstoffe stecken im Eigelb – das Eiklar besteht vorwiegend aus Wasser.

Eier können gut als Fleischersatz eingesetzt werden. Zwei bis drei Eier enthalten genügend Eiweiss, um den Eiweissbedarf innerhalb einer Mahlzeit abzudecken. Eier sind preiswert und haben einen guten Sättigungseffekt.