



أختيار منتجات ألبان قليلة الدسم

أبحث عن خالي الدسم أو 1% في الحليب واللبن (الخاثر أو الروبة) والأجبان نوع (كاتج جيز).



توفر منتجات الألبان قليلة الدسم كمية أكبر من عنصر الكالسيوم وفيتامين دي مقارنة ب الحليب الكامل الدسم مع دسم أقل.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.