

# A tej egészséges



Tejtenyek

## A benne lévő fehérjék teljes értékűek



Jól hasznosulnak a szervezetben. Elősegítik az izomépítést és az izomregenerációt. Fehérjék szükségese az ellenanyagok képzéséhez is, ezáltal a megfelelő fehérjebevitel, egy egészséges étrend részeként, támogatja szervezetünk védekezőképességét, az immunitást.

## Minden korosztály számára hasznos



**Kalciumtartalma** miatt különösen a gyerekeknek és az idősebbeknek ajánlott a tejfogyasztás. A növekedésben lévő gyermekeknek az erős, egészséges fogak és megfelelő csonttömeg kialakulása miatt fontos. Az idősebb korosztálynak a csontok védelmében, a csonttrikulás megelőzésében és csökkentésében segíthet.

Ca



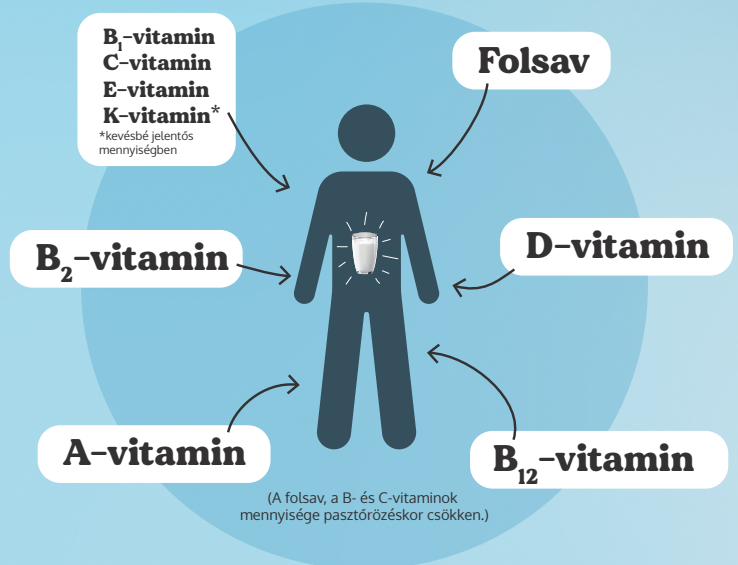
Az **OKOSTÁNYÉR®** 6-17 éveseknek szóló változata naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék elfogyasztását javasolja a gyermekeknek.

Az időseknek szóló táplálkozási ajánlás azt tanácsolja, hogy lehetőleg minden étkezés tartalmazzon állati eredetű fehérjét is.



## Értékes vitaminokat tartalmaz

Számos vitamint tartalmaz, amelyek közül a legfontosabbak az A-, D-, E-, K- zsírban oldódó és a B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>12</sub>-, B<sub>9</sub> (folsav)- vízben oldódó vitaminok.

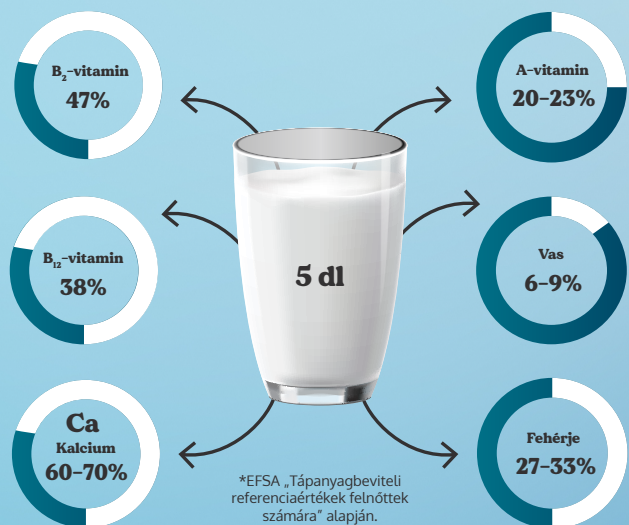


## Tudtad?

A savanyított tejtermékek hozzájárulhatnak a bélrendszer egészséges működéséhez. A joghurtban és a savanyított tejben található élő kultúrák elősegítik a laktóz emésztését azoknál, akiknek laktózemésztési nehézségei vannak.

## Mire elég napi 5 dl tej?

Segít fedezni egy átlagos felnőtt napi fehérje-, ásványianyag- és vitamínszükségletének alábbi hányadát:



További tejtenyekért keresd honlapunkat:  
<https://tejsziv.hu/tejtenyek>

©2017 - 2023 TEJ TERMÉKTANÁCS

