



# Йогурт

## Йогурт

- Йогурт створений з молока (жирного, з меншою кількістю жиру, чи обезжиреного) і крему створеного з лактичної кислото виробної бактерії.
- Підсоджувачі (цукор, мед, апартаменти, сукралоза), смаки ( ванільний, кофейний) і також інші інгредієнти (фрукти, замітники фруктів, стабілізатори такі як желатин) можуть бути додані.

## Бенефіти

- Як інші молочні продукти, йогурт містить в собі протеїн, кальцій, вітаміни, і інші мінерали.
- Йогурт з активними елементами може допомогти при перетравленні, спростити діарею, підняти імунну систему, боротися з інфекцією і захищати від раку. (Ці спеспецифічні бенефіти залежать від місткості протоку і життєздатності в складві йогурта. Тому важливо обирати йогурт з написом котрий вказує що йогурт містить якими вниз речовин).

## Переваги для тих що нестріймають добре лактосу

- Багато йогуртів містять менша кількість лактоси чим молока. Як фермент йогурта, деякі лактоси ( молочного цукру) міняються до лактичної кислоти. Дуже важливо що на початку в йогуртів можуть створитися ферменти лактоси, котрі створюють саму лактоси.
- Йогурт в на-пів солодкій стадії також допомагає покращити сприймання лактоси.



### Склад поживних речовин в йогурті

Їжа: 1 чашка (8 унцій)	Калорії (Ккал)	Жир (г)	Протеїн (г)	Кальцій (мг)
<b>Йогурт</b>				
Жирні молоко, без смакових добавок	150	8.0	8.5	296
З пониженою жирністю, без смакових добавок	155	4.0	11	448
З пониженою жирністю, ванільний	208	3.0	11	419
З пониженою жирністю, фруктовий	238	3.0	11	384
Обезжирений, без смакових добавок	137	0.4	14	488
<b>Молоко</b>				
Жирне молоко	149	8.0	8	276
2% молоко	122	5.0	8	293
1% молоко	102	2.5	8	305
Нежирне молоко	83	0	8	299

Джерело: ЮСДА Поживна База для Стандартного Посилання, 2013.

## Зберігання і подавання йогурта

- Йогурт повинен зберігатися в закритому контейнері в холодильнику при температурі 40 градусів Фарингйт щоб зберігати якість. Більшість йогуртів можна зберігати кілька тижнів в залежності від того що вказано на упаковці де пише рекомендовано використати до дати. ("used by").



## Замороження не рекомендується для молочних продуктів. Чудові ідеї з йогуртом!

- Додайте до свіжого фруктового салату ванільного йогурту.
- Зробіть фруктовий соус додаючи ваніль до лимонного йогурту.
- Замініть майонез йогуртом коли готуєте салат з тюни, яєць чи картоплі.
- Приготуйте ваш улюблений соус з низько калорійного йогурту замість сметани для того щоб максимізувати поживність і смак.

# Коктелі

Приготуйте ваші власні коктейлі. Виберіть один з кожної колони.



½ чашка напитуку вашого вибору	½ чашка (4унцій) йогурту вашого вибору	1 ½ чашка морожених фруктів вашого вибору*
Сік з апельсин	Без добавок, ванільний чи зі	Ягоди
Ананасовий сік	смаком фруктів	Ананас
Молоко з низькою калорійністю	Обезжирений чи з пониженою жирністю	Персики

**Спосіб приготування:** налейте напитунок, йогурт і заморожені фрукти в змішувач. Закрийте книжкою зверху і включайте на 30 секунд. Подавайте відразу. Вихід 2 порції, 8 унцій.

\*Якщо ви оберете свіжі чи консервовані фрукти додайте кілька куточків льоду.

Для різноманітності, додайте ванільний чи кокосових екстракт, пудру какао, арахісового масла чи щось інше що ви забажаєте. Для того щоб ваш коктейль був гущішим додайте банани чи кубики льоду чи використовуйте менша кількість напою.

### Піна колода коктейль

- ½ чашка молока
- ½ чашка обезжиреного йогурту
- 1 ½ чашки заморожених шматків ананаса
- 1 чайна ложка ванільного екстракту
- 1 чайна ложка кокосового екстракту

**Спосіб приготування:** покладіть інгредієнти в змішувач і включайте на 30 секунд. Подавайте відразу.



### Баннано -ягідний коктейль

- ½ чашка молока
- ½ чашка ванільного обезжиреного йогурту
- 1 чашка заморожених ягід
- 2 банани порізані пластинками

**Спосіб приготування:** покладіть інгредієнти в змішувач і включайте на 30 секунд. Подавайте відразу.

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • [health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

Деяка інформація на цьому листку була використана з Св. Луїс обласного молочного консульства інформаційного листка про йогурт.

DHSS- є роботодавець котрий створює повноцінні можливості/позитивні дії. Послуги, що надаються на основі закону.

Інші форми цієї публікації для інваліда можна знайти зв'язавшись з Міссурі Департамент охорони здоров'я та людей по справам похилого віку за телефоном 573-751-6204. Громадяни з слуховими і розмовними вадами телефонуйте 711.

USDA є рівноправним постачальником можливостей і роботодавцем.

WIC-959 (04-15)-Ukrainian