



# Iaurt

## Iaurt

- Iaurtul este un amestec de lapte (integral, cu continut scazut de grasime sau degreasat) si smantana fermentata cu o cultura de bacterii care produc acid lactic.
- Indulcitori ( de ex. zahar, miere, aspartam, sucraloza), arome (de ex: vanilie, cafea) si alte ingrediente (de ex. fructe, conserve, stabilizatori cum ar fi gelatina) pot fi adaugate.

## Beneficii

- Ca si alte produse lactate, iaurtul ofera protein, calciu, vitamin si alte minerale.
- Iaurtul cu culturi active poate ajuta digestia, usurarea diareei, poate incuraja marirea imunitatii, lupta impotriva infectiilor si poate proteja impotriva cancerului. (Acesta este motivul pentru care este important sa alege un iaurt cu o eticheta care indica continutul de culturi vii si active.)

## Benefic pentru cei cu intoleranta la lactoze

- Multe iaurturi contin cantitati mai mici de lactoza decat laptele. In timp ce iaurtul fermenteaza, o parte din lactoza (zaharul din lapte) se schimba in acid lactic. Important este ca, culturile de bacterii incepatoare pot produce enzima lactaza, care digera lactoza.
- Starea semi-solida al iaurtului de asemenea poate contribui la imbunatatirea tolerantei la lactoza.



### Aspectul nutritional al iaurtului

Alimente: 1 cana (8 uncii)	Calorii (Kcal)	Grasimi (g)	Proteine (g)	Calciu (mg)
<b>Iaurt</b>				
Lapte integral, simplu	150	8.0	8.5	296
Cu continut scazut de grasime, simplu	155	4.0	11	448
Cu continut scazut de grasime, vanilie	208	3.0	11	419
Cu continut scazut de grasime, fructe	238	3.0	11	384
Degrasat, simplu	137	0.4	14	488
<b>Lapte</b>				
Lapte integral	149	8.0	8	276
Lapte semi-degrasat (2%)	122	5.0	8	293
Lapte cu continut scazut de grasime (1%)	102	2.5	8	305
Lapte degreasat	83	0	8	299

Sursa: USDA Baza de date ale nutrientilor pentru standardul de referinta, 2013.

## Depozitarea si prelucrarea iaurtului

- Iaurtul trebuie sa fie pastrat in recipiente inchise in frigider la 40 OF pentru a-i mentine calitatea. Majoritatea iaurtului se va pastra bine pentru cateva saptamani; Consultati eticheta cu recomandarea: "Foloseste pana la data de". Congelarea este recomandata pentru produsele lactate de cultura.



## Idei delicioase pentru iaurt!

- Pune iaurt de vanilie peste o salata de fructe proaspete.
- Fa un dip de fructe prin a adauga un pic de vanilie la iaurtul de lamaie.
- Substituie iaurtul cu continut scazut de grasime cu maioneza in salata de tuna, oua sau cartofi.
- Fa dipul tau favorit din iaurt simplu cu continut scazut de grasimi in loc de smantana pentru o nutritie si un gust maxim.

## Smoothies (piureuri)



Fa-ti propria ta smoothie. Alege una din fiecare coloana.

½ de cana de bauturi la alegere	½ cana (4 uncii) de iaurt la alegere	1 ½ cani de fructe congelate la alegere*
Suc de portocale	Simplu, de vanilie sau cu arome de fructe	Fructe de padure
Suc de ananas	Degrasat sau cu continut scazut de grasime	Ananas
Lapte cu continut scazut de grasime		Piersici

**Indicatii:** Pune bautura, iaurtul si fructele congelate intr-un blender. Acopera-l si amesteca la o viteza mare pentru 30 de secunde. Serveste imediat. Din continutul acesta se fac doua porti de cate 8 uncii fiecare.

\* Daca alegi fructe proaspete sau din conserve, adauga cateva cuburi de gheata.

Pentru a avea varietate, adauga extract de vanilie sau cocos, unt de arahide sau orice altceva doriti. Pentru o smoothie mai groasa, adauga o banana sau cuburi de gheata si foloseste mai putin lichid.

### Smoothie Pina Colada

- ½ cana de lapte
- ½ cana de iaurt degreasat cu aroma de vanilie
- 1 ½ cani ananas congelate
- 1 lingurita de extract de vanilie
- 1 lingurita de extract de cocos

**Indicatii:** Pune ingredientele intr-un blender. Acopera-l si amesteca la viteza mare pentru 30 de secunde. Serveste imediat.



### Smoothie de banana si fructe de padure

- ½ cana de lapte
- ½ cana de iaurt degreasat cu aroma de vanilie
- 1 cana de fructe congelate de padure amestecate
- 2 banane feliate

**Indicatii:** Pune ingredientele intr-un blender. Acopera-l si amesteca la viteza mara pentru 30 de secunde. Serveste imediat.

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

Unele dintre informatiile furnizate in acest material au fost adoptate cu permisune din documentul de informatii ale produselor de iaurt ale Consiliului de Lactate al districtului St. Louis. DHSS este un angajat cu oportunitate egala si pozitiva. Servicii furnizate pe baza nediscriminatorie. Documente alternative ale acestei publicatii pentru persoane cu hândicap pot fi obtinute prin a contacta Departamentul de Sanatate si Servicii ale batranilor din Missouri la numarul 573-751-6204. Cetatenii cu problema de auz sau vorbire pot apela 711. USDA este un furnizor si angajat cu oportunitate egala.

WIC-959 (04-15)-[Romanian]