



LATTI FERMENTATI

Cosa sono?

Prodotti in cui la fermentazione del latte non viene operata dai microrganismi specifici dello yogurt (*Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*), ma da altri microrganismi, anche in associazione con questi.

Lo yogurt fa parte dei lattici fermentati, ma non tutti i lattici fermentati sono yogurt.

Cosa contengono?

Proteine

Sali minerali

Vitamine

Nel panorama dei lattici fermentati, un posto di rilievo spetta a quelli che contengono una quantità di microrganismi tale da poter definire questi ultimi **probiotici**



Lattici fermentati PROBIOTICI + PREBIOTICI della frutta

Una sinergia buonissima per il palato e l'intestino



Gli effetti salutistici dei probiotici sono potenziati dai prebiotici della frutta



PROBIOTICI

Microrganismi vivi che, somministrati in quantità adeguate, conferiscono benefici alla salute dell'ospite.

PREBIOTICI

Substrato che viene utilizzato selettivamente dai microrganismi ospiti conferendo un beneficio per la salute.

Impatto positivo sul microbiota e, di conseguenza, sulla salute del sistema gastro-intestinale e immunitario, sulla modulazione del metabolismo e sulla capacità di assorbimento del lattosio.

LA SALUTE A COLORI

5 abbinamenti perfetti con la frutta fresca

1. BIANCO

▶ LATTI FERMENTATI PROBIOTICI + MELA



Le mele sono ricche di pectina, fibra solubile tra quelle a maggior capacità prebiotica. Contengono inoltre buone quantità di acidi organici (malico e citrico), che agiscono sul trofismo della flora batterica intestinale.

2. ROSSO

▶ LATTI FERMENTATI PROBIOTICI + MELAGRANA



I chicchi della melagrana sono un concentrato di polifenoli antiossidanti e apportano minerali e oligoelementi. I suoi polisaccaridi stimolano la crescita di batteri benefici nel colon, contribuendo al mantenimento dello stato di salute dell'intestino.

3. VERDE

▶ LATTI FERMENTATI PROBIOTICI + KIWI



Ricco di pectina, il kiwi ha un potere riequilibrante sull'intestino. Diversi studi ne hanno verificato gli effetti positivi, in particolare per lo sviluppo dei *Lactobacillus rhamnosus* e la riduzione del batterio *Salmonella typhimurium*.

4. GIALLO

▶ LATTI FERMENTATI PROBIOTICI + BANANA



La banana è una delle migliori fonti alimentari di fruttoligosaccaridi a catena corta (FOS) che svolgono un'azione prebiotica. Consumare una banana media al giorno contribuirebbe a migliorare la composizione del microbiota, in particolare nelle donne.

5. VIOLA

▶ LATTI FERMENTATI PROBIOTICI + SUSINE



Le susine hanno un alto tenore in sorbitolo, uno zucchero che promuove l'attività della flora batterica intestinale favorendo la produzione di acidi grassi a catena corta, che proteggono il colon, riducendo il rischio oncologico.