

## GERARCHIA DEI LATTICINI

Ho stilato questa personalissima “classifica” dei latticini basandomi esclusivamente sulle informazioni nutrizionali (% di proteine, carboidrati, grassi), per aiutarVi a scegliere i latticini più adatti alla Dieta Dukan.

In ordine di preferenza, dal migliore al peggiore:

TOTAL FAGE 0% - QUARK MAGRO BIO SPEISEQUARK (<1% grassi)

TOTAL FAGE 2% - FIOCCHI DI LATTE 0,4/2,2% - FROMAGE FRAIS ALLÉGÉ 0% ISIGNY S.TE MERE

PHILADELPHIA BALANCE (3%) - FETA ZORBAS LIGHT (3%)

LATTICELLO/BUTTERMILK (NON il Mila sudtiro!!)

FIOCCHI DI LATTE (tutti i tipi con grassi > 2,2%)

QUARK (LIDL) / LINESSA SPALMABILE (5%) / TOTAL FAGE 5% / BONFRESH / CAPRI' LEGGERO MAURI

YOGURT BIANCO MAGRO (tutti i tipi) - LATTE SCREMATO LIQUIDO (tutti i tipi)

RICOTTA LIGHT (6% grassi) / EXQUISA COLESTA

NOTE:

Il TOTAL FAGE è lo yogurt greco più noto e diffuso. Ovviamente altre marche analoghe di “yogurt greco” rientreranno nella “gerarchia” in funzione del loro contenuto in grassi (che deve comunque essere inferiore al 5%)

Ricordiamo che il LATTE SCREMATO IN POLVERE può essere equiparato al latte scremato liquido, nel rapporto 1:10 (10gr di latte scremato in polvere corrispondono grossomodo a 100gr di latte scremato liquido).

E' CONSIGLIABILE (ma non è una regola fissa) consumare MAX 1000gr di latticini al giorno (preferendo quelli ai posti più alti della “gerarchia”).