



Jogurt

Jogurt

- Jogurt je mješavina mlijeka (Punomasnog, niske masnoće ili bez masnoće) i vrhnja koja nastaje procesom fermentacije uz pomoć mliječne bakterije koja proizvodi kiselinu.
- Mogu se dodati zaslađivači (npr. šećer, med, aspartam, sukraloza), arome (npr. vanilija, kafa) i ostali sastojci (npr. voće, voćni proizvodi kao što su džem ili marmelada, stabilizatori kao što je želatin).

Prednosti

- Kao i ostali mliječni proizvodi, jogurt daje protein, kalcijum, vitamine i druge minerale.
- Jogurt sa aktivnim kulturama može poboljšati probavu, može olaksati proljev, poboljšati imunitet, i može se boriti protiv infekcija i štititi od raka. (Ove specifične zdravstvene prednosti zavise od soja i održivosti kulture u jogurtu. To je razlog zašto je važno da odaberete jogurt sa pečatom na kojem piše da sadrži žive, aktivne kulture).

Korisno za one koji imaju netoleranciju na laktozu

- Mnogi jogurti sadrže manju količinu laktoze od mlijeka. Dok se jogurt fermentira, dio laktoze (mliječni šećer) se mijenja u mliječnu kiselinu. Važnije, početne kulture u jogurtu mogu proizvesti enzime laktoze, koji vare laktozu.
- Polu-čvrsto stanje jogurta takođe doprinosi poboljšanju tolerancije na laktozu.



Prehrambeni Pogled na Jogurt

Hrana: 1 šoljica (8 unci)	Kalorije (Kcal)	Mast (g)	Protein (g)	Kalcijum (mg)
Jogurt				
Punomasno mlijeko, čisto/obično	150	8.0	8.5	296
Niske masnoće, čisto/obično	155	4.0	11	448
Niske masnoće, vanilija	208	3.0	11	419
Niske masnoće, voćni	238	3.0	11	384
Bez masnoće, čisto/obično	137	0.4	14	488
Mlijeko				
Punomasno mlijeko	149	8.0	8	276
2% Mlijeko	122	5.0	8	293
1% Mlijeko	102	2.5	8	305
Obrano Mlijeko	83	0	8	299

Izvor: USDA Datoteka Hranjivosti za Standardne Preporuke, 2013

Čuvanje i Korištenje Jogurta

- Jogurt treba čuvati u zatvorenim posudama u frižideru na temperaturi od 40 OF, kako bi se održao kvalitet. Mnogi jogurti će se održati par sedmica ali ipak pogledajte etiketu sa rokom upotrebe. Zamrzavanje kultivisanih mliječnih proizvoda se ne preporučuje.



Ukusne Poslastice sa Jogurtom

- Pospite jogurt od vanilije preko svježe voćne salate.
- Napravite voćni umak, s tim što ćete dodati malo vanilije u jogurt sa limunom.
- Kada jedete tunjevinu, jaja ili krompir salatu, zamijenite majonezu sa običnim jogurtom niske masnoće.
- Napravite vas omiljeni umak sa običnim jogurtom niske masnoće umjesto sa pavlakom, kako bi povećali hranjivost i ukus.

Frape (Smoothies)

Napravite sami svoj frape. Izaberite jedan iz svake kolone.



½ Šoljice Pića po Vašem Izboru	½ Šoljice (4 unce) Jogurta po Vašem Izboru	1 ½ Šoljica Smrznutog Voća po Vašem Izboru
Sok od Narandže	Obični, od Vanilije ili Voćni	Bobičasto Voće
Sok od Ananasa	Nemasni ili niske masnoće	Ananas
Mlijeko Niske Masnoće		Breskve

Uputstvo: Ubacite piće, jogurt i smrznuto voće u sokovnik. Prekrijte i miješajte na velikoj brzini 30 sekundi. Poslužite odmah. Napravite 2 obroka od 8 unci.

* Ako izaberete svježe ili konzervirano voće, dodajte par kockica leda.

Za raznovrsnost, dodajte ekstrakt vanilije ili kokosa, kakao u prahu, puter od kikirikija ili što god želite. Za gušći frape, dodajte bananu ili kockice leda i koristite manje pića.

Pinja Kolada Frape

- ½ šoljice mlijeka
- ½ šoljice nemasnog jogurta od vanilije
- 1 ½ soljica smrznutog ananasa komadiće
- 1 kašika ekstrakta od vanilije
- 1 kašika ekstrakta od kokosa

Uputstva: Ubacite sastojke u sokovnik. Prekrijte i miješajte na velikoj brzini 30 sekundi. Poslužite Odmah.



Fraper od Banane i Bobičastog Voća

- ½ šoljice mlijeka
- ½ šoljice nemasnog jogurta od vanilije
- 1 soljica smrznutog bobičastog voća
- 2 narezane banane

Uputstva: Ubacite sastojke u sokovnik. Prekrijte i miješajte na velikoj brzini 30 sekundi. Poslužite Odmah.

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • health.mo.gov/wic

Neki od materijala navedenih u ovoj brošuri su usvojeni iz Informativne Liste o Jogurt Proizvodima što je dozvoljeno od strane Sent Luis Vijeća za Mliječne Proizvode.

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/afirmativnih akcija. Usluge se pružaju po nediskriminirajućim osnovama. Alternativni oblik ove publikacije za osobe sa invaliditetom može se dobiti kontaktiranjem Ministarstva Zdravlja i Usluga za Starije Osobe države Mizuri na telefon 573-751-6204. Građani sa oštećenim sluhom i govorom mogu nazvati 711. USDA je poslodavac jednakih mogućnosti i usluga.