

## PRODOTTI FERMENTATI

### A colazione fai il pieno di batteri buoni

**D**a gustare al cucchiaino o da bere, da soli oppure accompagnati da muesli, granola e frutta. Sono i prodotti base latte come yogurt, yogurtini e kefir (esistono anche alternative vegane e vegetariane realizzate con acqua, cocco o soia) contenenti fermenti lattici e/o probiotici, noti anche come fermenti lattici vivi. Ideali a colazione, contribuiscono grazie a questi piccoli batteri buoni al benessere dell'intestino e del sistema immunitario. Quale differenza? I fermenti lattici

(come *Streptococcus thermophilus* o *Lactococcus lactis*) aiutano soprattutto nella digestione del lattosio e migliorano la fermentazione intestinale. I probiotici, invece, sono sempre fermenti lattici, ma in grado di raggiungere vivi l'intestino, dove "colonizzano" e riequilibrano la flora intestinale. Possono anche interagire positivamente con il sistema immunitario. Tra i più comuni: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Bifidus Actiregularis*.

**Bella Vita di Latteria Sociale Merano**, latte dell'Alto Adige e gusto carota e arancia, con 10 miliardi di fermenti probiotici (200 g - 0,89 €)



**Yakult Plus**, novità gusto pesca, ricco di vitamina C, con 20 miliardi di fermenti probiotici (6 bottigliette da 65 ml - 3,89 €)



**Milk benessere**, latte fermentato con il probiotico Bifidus activ e con muesli alla nocciola (150 g - 1,58 €)



**Arborea A-Yo Kefir**, con mirtillo in pezzi e fermenti lattici vivi, senza lattosio e ricco di proteine (140 g - 0,99 €)



**Alpro Absolutely Cocco Bianco**, alternativa vegetale allo yogurt a basso contenuto di zuccheri, con fermenti lattici vivi (120 g - 1,49 €)

