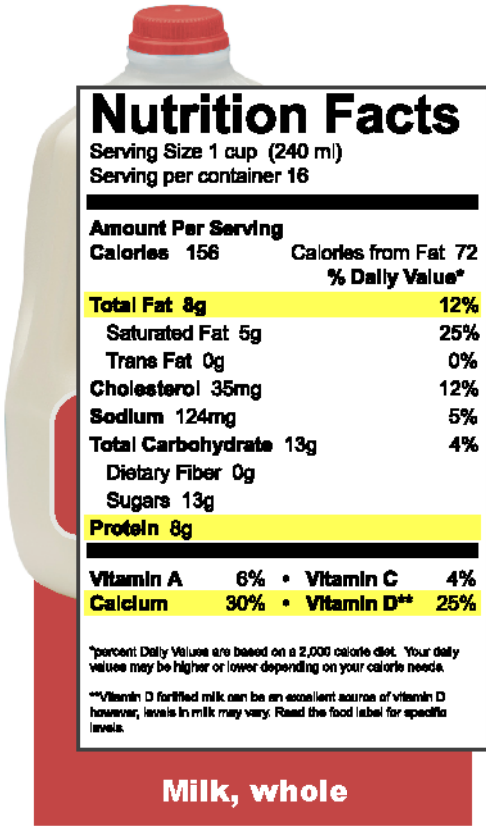


WHICH MILK IS HEALTHIEST?



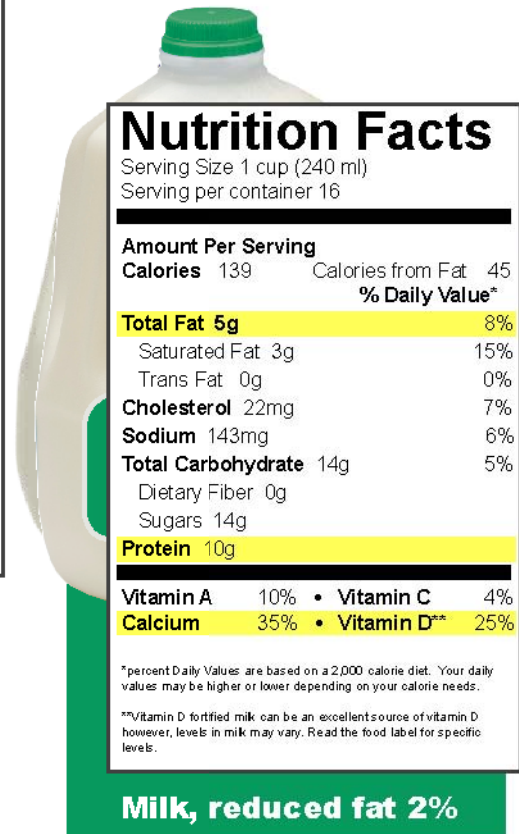
Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

Amount Per Serving		Calories from Fat 72	
		% Daily Value*	
Total Fat 8g		12%	
Saturated Fat 5g		25%	
Trans Fat 0g		0%	
Cholesterol 35mg		12%	
Sodium 124mg		5%	
Total Carbohydrate 13g		4%	
Dietary Fiber 0g			
Sugars 13g			
Protein 8g			
Vitamin A 6%	•	Vitamin C 4%	
Calcium 30%	•	Vitamin D** 25%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

Milk, whole



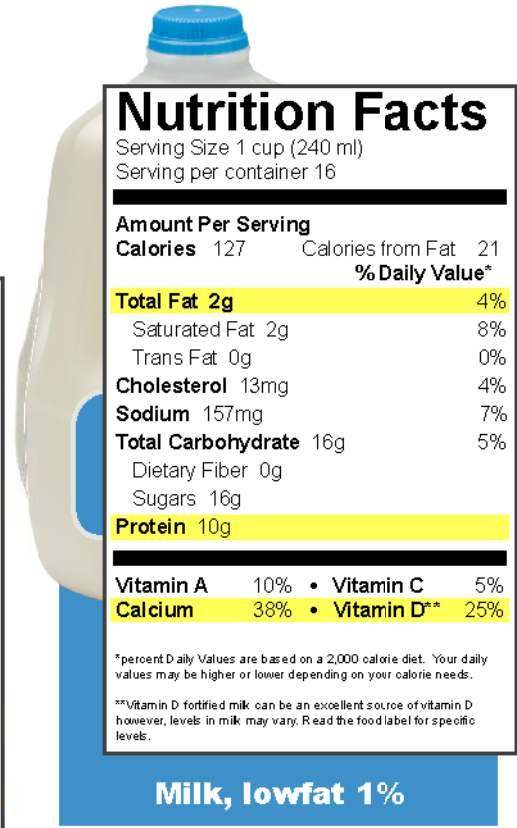
Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

Amount Per Serving		Calories from Fat 45	
		% Daily Value*	
Total Fat 5g		8%	
Saturated Fat 3g		15%	
Trans Fat 0g		0%	
Cholesterol 22mg		7%	
Sodium 143mg		6%	
Total Carbohydrate 14g		5%	
Dietary Fiber 0g			
Sugars 14g			
Protein 10g			
Vitamin A 10%	•	Vitamin C 4%	
Calcium 35%	•	Vitamin D** 25%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

Milk, reduced fat 2%



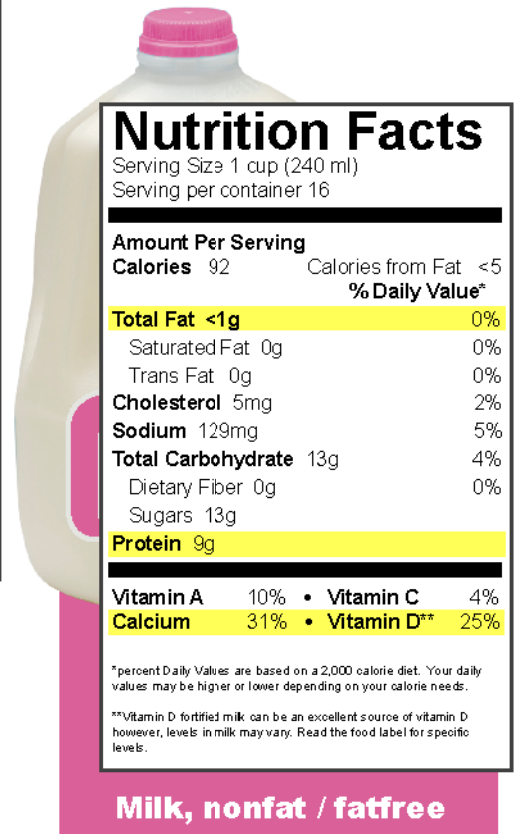
Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

Amount Per Serving		Calories from Fat 21	
		% Daily Value*	
Total Fat 2g		4%	
Saturated Fat 2g		8%	
Trans Fat 0g		0%	
Cholesterol 13mg		4%	
Sodium 157mg		7%	
Total Carbohydrate 16g		5%	
Dietary Fiber 0g			
Sugars 16g			
Protein 10g			
Vitamin A 10%	•	Vitamin C 5%	
Calcium 38%	•	Vitamin D** 25%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

Milk, lowfat 1%



Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

Amount Per Serving		Calories from Fat <5	
		% Daily Value*	
Total Fat <1g		0%	
Saturated Fat 0g		0%	
Trans Fat 0g		0%	
Cholesterol 5mg		2%	
Sodium 129mg		5%	
Total Carbohydrate 13g		4%	
Dietary Fiber 0g		0%	
Sugars 13g			
Protein 9g			
Vitamin A 10%	•	Vitamin C 4%	
Calcium 31%	•	Vitamin D** 25%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

Milk, nonfat / fatfree

저지방 우유는 맛과 건강 면에서 귀하와 귀하의 가족을 위한 최상의 선택입니다.

저지방 우유에는 칼슘, 단백질, 비타민, 미네랄과 같은 귀하의 가족에게 필요한 여러 가지 중요한 영양소가 함유되어 있으나, 지방과 칼로리는 아주 낮습니다! 이제 영양 전문가들이 건강에 이롭다는 데 의견을 모은 저지방 우유를 마십시오!

저지방 우유를 맛있게 마시는 방법

아침 식사와 함께



- 오트밀과 같은 따뜻한 시리얼을 만들 때 물 대신 저지방 우유를 사용하십시오.
- 특별히 부드러운 계란 요리를 만들려면 스크램블 에그에 저지방 우유를 섞으십시오.
- 저지방 우유 한 잔, 땅콩 버터를 바른 토스트, 즐겨 먹는 과일과 완벽한 아침 식사를 해결할 수 있습니다.

손색 없는 간편식



- 저지방 우유 한 컵을 과일 및 얼음 조각과 섞어 인스턴트 아침 식사 대용식을 만들 수 있습니다.
- 인스턴트 푸딩 믹스에 저지방 우유와 바나나 슬라이스를 섞어 만드십시오.
- 소량의 바닐라와 계피를 가미한 저지방 우유를 따뜻하게 데워서 저녁 음료로 드시면 긴장 완화 효과가 있습니다.

건강식 도우미



- 레시피에서 지방을 줄이려면 저지방 우유를 사용하십시오.
- 저지방 우유를 넣으면 수프와 찜 요리의 맛을 더할 수 있습니다.
- 구운 감자나 으깬 감자, 크림리 소스와 같은 레시피에 저지방 우유를 섞으십시오.

초간편 아침 식사 대용식

(www.mealsmatter.org의 레시피 참조)

- 딸기 슬라이스: 2컵
- 껍질을 벗긴 잘 익은 바나나: 1개
- 씨를 발라내고 잘게 썬 망고: 1컵(큰 컵)
- 저지방 우유: 1컵
- 딸기 향의 무지방 요구르트: 1컵
- 얼음: 8조각

조리법: 재료를 넣고 부드럽게 될 때까지 휘젓습니다. 커다란 잔에 넣어보십시오.

우유 당에 민감하십니까?

우유 당이 없는 저지방 또는 무지방 우유를 드셔 보십시오!

저지방 우유 성분:

- 동일한 양의 칼슘
- 동일한 양의 단백질
- 동일한 양의 미네랄 및 비타민
- 적은 양의 지방
- 낮은 칼로리
- 동일한 맛!

