DICAS DO SEU **MELHOR AMIGO!**

DIFERENÇAS ENTRE LEITE EM PÓ E COMPOSTO LÁCTEO

Você sabe a diferença entre leite em pó e composto lácteo?

Embora pareçam semelhantes, esses produtos possuem composições e finalidades diferentes. Entenda o que os diferencia e saiba como escolher o ideal para a sua necessidade!

1. Leite em Pó

O que é?

- É o leite de vaca desidratado, preservando os nutrientes originais do leite.

Composição:

- Contém proteínas, cálcio, gorduras e carboidratos naturais do leite.
- Não possui adição de ingredientes como óleos vegetais ou açúcares.

Uso:

- Substituto do leite fresco, ideal para preparo de bebidas e receitas.
- Indicação:
- Para quem busca um produto mais próximo ao leite natural, com perfil nutricional mais completo.

2. Composto Lácteo

O que é?

- É uma mistura de leite em pó com outros ingredientes, como óleos vegetais, maltodextrina, açúcar e vitaminas.

Composição:

- Possui menor concentração de leite e nutrientes quando comparado ao leite em pó puro.
- Pode conter aditivos e aromatizantes.

Uso:

- Indicado principalmente para complementar a alimentação, mas com atenção à tabela nutricional.
- Indicação:
- Alternativa mais econômica, mas deve ser consumido com moderação devido à presença de aditivos e açúcares.

Como identificar no rótulo?

Leia a lista de ingredientes:

- **Leite em pó:** Contém apenas leite desidratado.
- **Composto lácteo:** Contém uma mistura de ingredientes, como óleos vegetais e açúcares.
- Verifique a informação nutricional para avaliar o teor de nutrientes, como proteínas e cálcio.

Escolha o produto que melhor atende às suas necessidades nutricionais, sempre priorizando opções mais puras e naturais para uma alimentação equilibrada!

boon