

Nutrition Nugget: Yogurt

- Did you know that a serving of low-fat yogurt contains calcium, protein, B vitamins, potassium & magnesium?
- It has up to 12 grams of protein per serving.
- 1 serving of low-fat yogurt is only 80 calories.
- Yogurt is a good source of calcium and vitamin D, which may help prevent osteoporosis .
- Eating 2-3 servings of low-fat dairy can reduce high blood pressure by about 50%.
- Good bacteria in yogurt helps gut health from constipation and infection.
- Because of protein content, yogurt is a good snack to feel full.



Nutrition Nugget: Yogurt

- Did you know that a serving of low-fat yogurt contains calcium, protein, B vitamins, potassium & magnesium?
- It has up to 12 grams of protein per serving.
- 1 serving of low-fat yogurt is only 80 calories.
- Yogurt is a good source of calcium and vitamin D, which may help prevent osteoporosis .
- Eating 2-3 servings of low-fat dairy can reduce high blood pressure by about 50%.
- Good bacteria in yogurt helps gut health from constipation and infection.
- Because of protein content, yogurt is a good snack to feel full.



Nutrition Nugget: Yogurt

- Did you know that a serving of low-fat yogurt contains calcium, protein, B vitamins, potassium & magnesium?
- It has up to 12 grams of protein per serving.
- 1 serving of low-fat yogurt is only 80 calories.
- Yogurt is a good source of calcium and vitamin D, which may help prevent osteoporosis .
- Eating 2-3 servings of low-fat dairy can reduce high blood pressure by about 50%.
- Good bacteria in yogurt helps gut health from constipation and infection.
- Because of protein content, yogurt is a good snack to feel full.



Nutrition Nugget: Yogurt

- Did you know that a serving of low-fat yogurt contains calcium, protein, B vitamins, potassium & magnesium?
- It has up to 12 grams of protein per serving.
- 1 serving of low-fat yogurt is only 80 calories.
- Yogurt is a good source of calcium and vitamin D, which may help prevent osteoporosis .
- Eating 2-3 servings of low-fat dairy can reduce high blood pressure by about 50%.
- Good bacteria in yogurt helps gut health from constipation and infection.
- Because of protein content, yogurt is a good snack to feel full.



Pepita de nutrición: Yogur

- ¿Sabía usted que una porción de yogur bajo en grasa contiene calcio, proteínas, vitaminas del complejo B, potasio y magnesio?
- Yogur bajo en grasa contiene hasta 12 gramos de proteína por porción.
- Sólo hay 80 calorías en 1 porción de yogur bajo en grasa .
- El yogur es una buena fuente de calcio y vitamina D, que pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.
- Comer 2-3 porciones de productos lácteos bajos en grasa puede reducir la presión arterial 50%.
- Las buenas bacterias en el yogur ayuda a la salud intestinal de estreñimiento e infección.
- El yogur es una buena merienda para sentirse satisfecho porque tiene mucha proteína.



Pepita de nutrición: Yogur

- ¿Sabía usted que una porción de yogur bajo en grasa contiene calcio, proteínas, vitaminas del complejo B, potasio y magnesio?
- Yogur bajo en grasa contiene hasta 12 gramos de proteína por porción.
- Sólo hay 80 calorías en 1 porción de yogur bajo en grasa .
- El yogur es una buena fuente de calcio y vitamina D, que pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.
- Comer 2-3 porciones de productos lácteos bajos en grasa puede reducir la presión arterial 50%.
- Las buenas bacterias en el yogur ayuda a la salud intestinal de estreñimiento e infección.
- El yogur es una buena merienda para sentirse satisfecho porque tiene mucha proteína.



Pepita de nutrición: Yogur

- ¿Sabía usted que una porción de yogur bajo en grasa contiene calcio, proteínas, vitaminas del complejo B, potasio y magnesio?
- Yogur bajo en grasa contiene hasta 12 gramos de proteína por porción.
- Sólo hay 80 calorías en 1 porción de yogur bajo en grasa .
- El yogur es una buena fuente de calcio y vitamina D, que pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.
- Comer 2-3 porciones de productos lácteos bajos en grasa puede reducir la presión arterial 50%.
- Las buenas bacterias en el yogur ayuda a la salud intestinal de estreñimiento e infección.
- El yogur es una buena merienda para sentirse satisfecho porque tiene mucha proteína.



Pepita de nutrición: Yogur

- ¿Sabía usted que una porción de yogur bajo en grasa contiene calcio, proteínas, vitaminas del complejo B, potasio y magnesio?
- Yogur bajo en grasa contiene hasta 12 gramos de proteína por porción.
- Sólo hay 80 calorías en 1 porción de yogur bajo en grasa .
- El yogur es una buena fuente de calcio y vitamina D, que pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.
- Comer 2-3 porciones de productos lácteos bajos en grasa puede reducir la presión arterial 50%.
- Las buenas bacterias en el yogur ayuda a la salud intestinal de estreñimiento e infección.
- El yogur es una buena merienda para sentirse satisfecho porque tiene mucha proteína.

