Milch macht Knochen stark:

Mit täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukten decken Sie bereits zwei Drittel Ihres Kalziumbedarfs.

Zum Beispiel

2 dl Milch, 180 g Jogurt und 40 g Käse

Was tun bei Osteoporose?
Das knochenfreundliche 3-Punkte-Programm:

- Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit genügend Kalzium und Vitamin D.
- Sorgen Sie für regelmässige, den Knochenaufbau fördernde Bewegung wie Nordic Walking, Joggen, Wandern, Yoga, Gymnastik.
- Verzichten Sie aufs Rauchen und geniessen Sie Alkohol und Koffein dosiert.

Gesund, leicht und knochenfreundlich

Kombinationen aus Milch und Milchprodukten mit Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Obst sind besonders wertvoll.

Saisonsalat mit Hüttenkäse.

Gemüsesuppe mit Sbrinz.

Hülsenfrüchte mit Jogurt.

Milchshake mit frischem Obst.

Quarkdessert mit Nüssen.

Mehr Rezepte unter www.swissmilk.ch/rezepte

SERVICEBOX

Mehr Informationen und praktische Tipps:

www.swissmilk.ch

ernaehrungsberatung@swissmilk.ch

Ratgeber-Telefon:
031 359 57 56

So viel ist nötig

Der tägliche Kalziumbedarf hängt vom Lebensalter ab:

Frauen 25 bis 50 Jahre und Männer 25 bis 65 Jahre:	1000 mg
Schwangere und stillende Frauen:	1200 mg
Frauen in den Wechseljahren:	
– mit Hormonersatztherapie	1000 mg
– ohne Hormonersatztherapie	1200 mg
Frauen und Männer über 65 Jahre:	1500 mg

swiss milk
Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

swissmilk