



ЈОГУРТ MARIOVO



Добивање и состав

Хранливите состојки во јогуртот настануваат во процесот на ферментацијата на млекото. Под дејство на микроорганизмите се зголемува нивото на млечната киселина, а умерено се намалува количината на лактозата.

Во создавањето на јогуртот учествуваат две главни бактерии: *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*.

Јогуртот е вистинска мала ризница на протеини, витамини и минерали. Тој е одличен извор на калциум, кој пак е одговорен за растот, развојот и одржувањето на коските во било кој животен период.

Производството и употребата на јогуртот започнале пред неколку илјади години на Средниот исток, централна Азија и одредени делови на Далечниот исток. За позитивното влијание на јогуртот врз човековото здравје и неговото лаксативно делување пишувале и страогрчките лекари. А во 16-от век еден ерменски доктор со помош на овој „чудесен“ напиток го излечил тогашниот француски крал од меланхолија и проблеми со



варењето. Токму затоа французите го нарекуваат јогуртот млеко на вечниот живот.

100гр. производ содржи просечно:

- **Млечна маст- milk fat 3,2%**
- **Белковини - proteins 3,3 %**
- **Јаглехидрати -carbohydrates 4,4 %**
- **Енергетска вредност - energy value 251кЈ/60 kcal**