ALL REAL MILK OFFERS 13 ESSENTIAL NUTRIENTS

Protein, calcium, vitamin D, vitamin A, phosphorus, vitamin B12, niacin, riboflavin, pantothenic acid, potassium, iodine, selenium, zinc.

SKIM MILK (0.5%)

FAT	PROTEIN
0g	8g

0 cal — 200 cal

80 calories

CALCIUM: 25% DAILY VALUE

1% MILK

FAT	PROTEIN
2.5g	8g

0 cal — 200 cal

100 calories

CALCIUM: 25% DAILY VALUE

2% MILK

FAT	PROTEIN
5g	8g

0 cal — 200 cal

120 calories

CALCIUM: 25% DAILY VALUE

WHOLE MILK (3.25%)

FAT	PROTEIN
8g	8g

0 cal — 200 cal

150 calories

CALCIUM: 25% DAILY VALUE

Source: USDA FoodData Central, https://fdc.nal.usda.gov/. Values calculated from database entries across all fat levels of plain, vitamin D–fortified Fuid milk in the Legacy, Foundation, and Survey (FNDDS) data sources. Adapted from Dairy MAX by Florida Dairy Farmers and United Dairy Industry of Michigan.

TODA LA LECHE REAL OFRECE 13 NUTRIENTES ESENCIALES

Proteína, calcio, vitamina D, vitamina A, fósforo, vitamina B12, niacina, riboflavina, ácido pantoténico, potasio, yodo, selenio, zinc.

LECHE DESCREMADA (SKIM, 0.5%)

GRASA	PROTEÍNA
0g	8g

0 cal — 200 cal

80 calorías

CALCIO: 25% DEL VALOR DIARIO

LECHE 1%

GRASA	PROTEÍNA
2.5g	8g

0 cal — 200 cal

100 calorías

CALCIO: 25% DEL VALOR DIARIO

LECHE 2%

GRASA	PROTEÍNA
5g	8g

0 cal — 200 cal

120 calorías

CALCIO: 25% DEL VALOR DIARIO

LECHE ENTERA (3.25%)

GRASA	PROTEÍNA
8g	8g

0 cal — 200 cal

150 calorías

CALCIO: 25% DEL VALOR DIARIO

Fuente: USDA FoodData Central, https://fdc.nal.usda.gov/. Valores calculados con base en las entradas de la base de datos para todos los niveles de grasa de leche fluida natural fortificada con vitamina D en las fuentes de datos Legacy, Foundation y Survey (FNDDS).
Adaptado de Dairy MAX por Florida Dairy Farmers y United Dairy Industry of Michigan.