



- \* Ускоряет метаболизм
- \* Способствует похудению
- \* Содержит натуральный молочный протеин

### ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТА



Этот продукт специально создан для людей, которые хотят избавиться от лишнего веса и поддерживать хорошую спортивную форму.

В основе продукта - лактобактерия *gasseri*, которая способна ускорять метаболизм и нормализовывать вес тела.

Натуральный молочный протеин в простой для усвоения форме способствует развитию мышц. А кальций - укреплению костей.

Эти свойства делают FIT-йогурт обязательным к употреблению, как уже состоявшимся спортсменам, так и тем, кто только начинает покорять новые спортивные вершины.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Закваски позволяют приготовить натуральный йогурт самостоятельно. При этом понадобится минимум ингредиентов: молоко, закваска и йогуртница (или иная подходящая посуда). Рецепт приготовления домашнего йогурта в йогуртнице очень прост. Внесите закваску йогурт VIVO в молоко, размешайте и залейте в йогуртницу. Подождите 8-10 часов и - вуаля - продукт готов к употреблению! Ниже представлена инструкция по приготовлению в картинках:



Нет йогуртницы? Не беда, сделать йогурт в домашних условиях без йогуртницы несложно. Подогрейте молоко (домашнее или пастеризованное прокипятите и охладите) до +37.. +40 градусов, смешайте с закваской. Чтобы оно не остыло, заверните его полотенце или плед и оставьте сквашиваться на 8-10 часов в теплом месте, без сквозняков.



**Какое молоко лучше выбрать?**

Многие люди предпочитают готовить йогурт на домашнем молоке, в качестве которого они уверены. Его необходимо прокипятить и остудить до 25-30 градусов перед внесением закваски.

Аналогично стоит поступить, если используется пастеризованное молоко.

Если при нагревании образовалась пленка - удалите её чистой ложкой.

**ВАЖНО!** Обязательно остудите подогретое молоко до указанной температуры. Если молоко будет слишком горячим (~50 градусов), бактерии в закваске погибнут. Проверить его температуру можно термометром. Или можно использовать хитрость молодых мам: капнуть немного молока на тыльную сторону запястья - если жидкость горячая, но не обжигающая, то все в порядке.

Для подогревания лучше не использовать эмалированную посуду - в ней всё быстро пригорает.

Самым удобным для домашнего приготовления йогурта является ультрапастеризованное молоко - достаточно, чтобы оно было комнатной температуры перед заквашиванием.

### Правила приготовления домашнего йогурта

Важно обратить внимание на следующие моменты:

1. Чистая посуда. Всю посуду, которая будет участвовать в процессе приготовления

йогурта необходимо обдать кипятком или простерилизовать, например, с помощью пароварки.

2. Не тревожьте закваску. В процессе ферментации (заквашивания) йогурта емкость лучше не трогать и не двигать - это может помешать процессу.

3. Любые наполнители (варенье, сиропы, сахар, орешки) добавляем только в готовый продукт!

### **ФОРМА ВЫПУСКА**

В упаковке 4 пакетика по 0,5 гр.

### **УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ И СРОК ГОДНОСТИ**

Закваска хранится в холодильнике (от 0 до +6 градусов) 12 месяцев, в морозильнике (от -12 до -18 градусов) 18 месяцев. Можно перевозить закваску в течение 10 суток при температуре до +30 градусов.

Готовый продукт хранить в холодильнике не более 5 суток.

### **Состав**

*Streptococcus thermophilus*

*Lactobacillus delbrueckii ssp. Bulgaricus*

Lactobacillus acidophilus

Bifidobacterium lactis

Lactobacillus gasseri

В составе отсутствует лактоза