

A tej és tejtermékek (a vaj kivételével) teljes értékű fehérjéket, vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaznak, de van bennük zsiradék is. Utóbbi nemcsak a kalória-, hanem a koleszterintartalom miatt is veszélyes, bár a tejtermékek zsírsavösszetétele általában jobb mint a húsoké. Célszerű tájékozódni a forgalomban lévő tej- és tejtermékfajták (főként a sajtok esetében) összetevőiről; és az alacsony zsírtartalmú, energiaszegény termékeket választani, mert mértékletesen fogyasztva fontos élelmiszerek.