

شیر گاو یا شیر گوسفند؟

شیر گوسفند

دسترسی دشوارتر

درصد چربی بیشتر

هضم چربی آن
آسانتر

غلظت بیشتر

پروتئین بیشتر

مناسب برای تقویت
ماهیچه و استخوان

شیر گاو

دسترسی آسانتر

درصد چربی کمتر

هضم چربی آن
دشوارتر

غلظت کمتر

لاکتوز بالا و امکان
حساسیت

مناسب برای زنان
شیرده

