

# STÖRRE, SMARTARE OCH SMALARE

Om du vill ha en magrare maträtt men inte vill avstå från den goda gräddsmaken, är Kelda® mellangrädde något för dig. Den passar utmärkt i ugnsrätter, är gjord på grädde, men innehåller bara 27 % fett. Nu i ny, större förpackning med återförslutning. Perfekt att ha hemma i kylskåpet! För inspiration och recept besök [www.arla.se](http://www.arla.se).

## GOTT, SNABBT OCH BRA

Jobb, dagishämtning, fotbollsträning, läxor. Vardagarna är fulla av bestyr och de flesta har inte särskilt lång tid på sig att laga mat. Ett bra sätt att snabbt få veckans middagar på bordet är att göra en veckomeny och sedan köpa hem allt som behövs. Inspiration till menyn? Ta hjälp av vår receptsöktjänst på [www.arla.se](http://www.arla.se)! Kryssa bara i rutan "snabba" så får du massor av tips på både goda och snabba maträtter!



21-40  
minuter lagar  
en genomsnittlig  
barnfamilj mat  
varje vardag.



## Mjolk för snyggare tänder

Mjolk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver dagligen för att må bra. Ett av dem är kalcium, som behövs för en massa saker i kroppen. Tillsammans med D-vitamin håller

kalcium till exempel skelettet starkt och tänderna friska och hållbara!



**Bävrar  
dricker  
nog mycket  
mjölk!**