

# BLIR MAN TJOCK AV MJÖLK?



**Nej**, men det är tyvärr en vanlig missuppfattning. Lättmjölk med endast 0,5 % fett är ett magert livsmedel och helt oslagbart ur närings-synpunkt! I flera studier har man dessutom sett att de som dricker mjölk håller sig smalare och har en mindre mängd kroppsfett.\*)

I ett glas lättmjölk hittar du 14 av 18 av våra viktigaste vitaminer och mineraler. Nästan inget annat livsmedel innehåller så mycket näring som mjölk! Enligt Livsmedelsverkets rekommendation för både vuxna och barn behöver vi dricka ca 5 dl mjölk om dagen eller äta motsvarande mängd mjölkprodukter. Väljer man magra mjölkprodukter och i övrigt äter varierat och rör sig, då är det knappast fettets i mjölken som är boven.

**Mjölk har aldrig varit nyttigare**

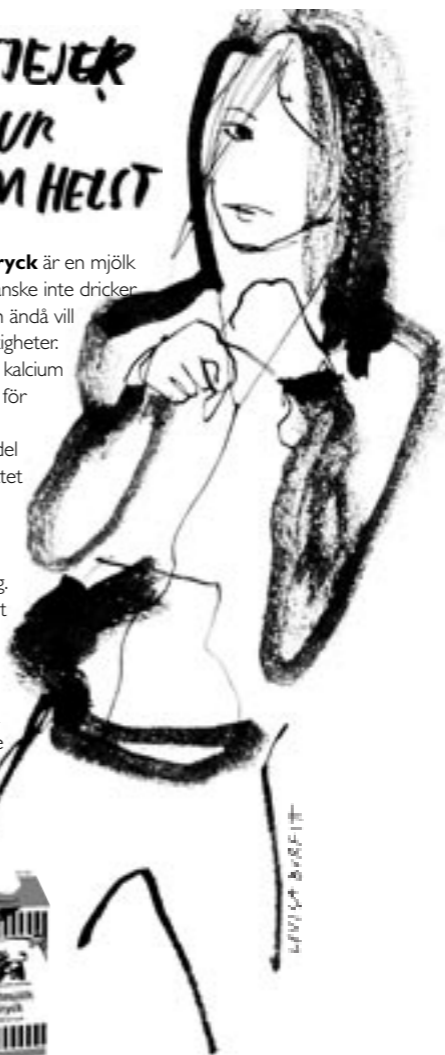
Läs mer om mjölk, världens smartaste råvara, på [www.arla.se](http://www.arla.se)

# STARKA TJEJER KAN GÅ HUR LÅNGT SOM HELST

**Nya Arla Lättmjölk dryck** är en mjölk för dig som i vanliga fall kanske inte dricker så mycket mjölk, men som ändå vill få i dig tillräckligt med nyttigheter. Den är berikad med extra kalcium och D-vitamin och passar för tjejer i alla åldrar.

Tjejer behöver en hel del kalcium för att göra skelettet starkare (bäst resultat tillsammans med motion, förstås ...) och förebygga benskörhet och urkalkning. Och det är inte helt enkelt att få i sig allt kalcium med maten!

Precis som all mjölk innehåller Lättmjölk dryck hela 14 av de 18 viktigaste mineralerna och vitaminerna, **plus** extra tillskott av kalcium och D-vitamin. En mager och helt oslagbart nyttig dryck, god bara som den är. Eller i kaffet, till maten, på flingorna och till gröten.



**Nyhet! Lättmjölk dryck med extra kalcium + D-vitamin!**

Kalcium och D-vitamin gör ditt skelett starkare och minskar risken för benskörhet.

**Mjölk har aldrig varit nyttigare**

Läs mer om mjölk, världens smartaste råvara, på [www.arla.se](http://www.arla.se)

# VILKEN MJÖLKTYP ÄR DU?

Mjölk innehåller de flesta av de näringsämnen som vi behöver för skelettet, synen, huden och ämnesomsättningen. Vilken mjölk som du gillar bäst är förstås en smaksak. Men oavsett vilken du väljer, har vi (och kossan) sett till att du får i dig alla nyttigheterna.

## Standardmjölk

3 % fett. Rund och god för dig som föredrar den klassiska mjölksmaken. Given i caffè latten, till pannkakorna och jordgubbarna. De minsta barnens favorit, passar bra till bakning eller som magert alternativ till t ex grädde i matlagning.

## Mellanmjölk 1,5 % fett.

Den mest populära mjölken. Magrare än standardmjölken men fortfarande med den lena mjölk känslan. Bra val för hela familjen. God som den är till maten, mellanmålet, frukostflingorna eller till matlagning.

**Lättmjölk** 0,5 % fett. En mager mjölk för alla mjölkälskare som vill hålla koll på vikten, eller bara gillar den lättare mjölksmaken som den är. Godast iskall eller värmd och krämigt vispad till caffè latten.

**Minimjölk** Mindre än 0,1 % fett. Vår magraste mjölk! Perfekt för dig som behöver minska på fettet eller för dem som helt enkelt hittat sin mjölkfavorit. Drink den gärna kyld som den är och njut av alla nyttigheter.

**Låglaktos/laktosfri mellanmjölk** 1,5 % fett. För barn och vuxna med laktosintolerans.

**Lättmjölk dryck Extra Kalcium + D-vitamin. Nyhet!**  
0,5 % fett. Har en högre halt kalcium och D-vitamin jämfört med vanlig lättmjölk. Extra bra för tonårstjejer och kvinnor som behöver extra tillskott av kalcium för att bygga upp skelettet, fylla på reserverna och förebygga benskörhet.

**Mjölk har aldrig varit nyttigare**

Läs mer om mjölk, världens smartaste råvara, på [www.arla.se](http://www.arla.se)



ARLA