

# mjölkin

En riktig hälsococktail av de vitaminer och mineraler kroppen vill ha hittar man i mjölk. Tillsammans kan de ge oss vackrare hår, starkare naglar, finare hy och friskare tänder. För att inte tala om alla kolhydrater och proteiner som kan hjälpa oss att bygga fina muskler när vi rör på oss. Förr badade man i mjölk för att hålla sig vacker. Nu för tiden vet vi att det fungerar bättre att fylla på från insidan i stället!



**Näringsinnehåll:  
18 av 22**

## **Mera mjölknytt ...**

*B-vitaminet niacin och jod bidrar båda till en sund och fin hy.*

*Kalcium och D-vitamin behövs för att bevara starka tänder.*

*Zink är viktigt för att förnya våra celler och hjälper kroppen att läka sår.*

*Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver varje dag. Välkommen in på [www.arla.se/frukost](http://www.arla.se/frukost) för mer bra mjölkfakta.*

Källa: Mjölkrämjandet. Bild: Cecilia Lundgren.