

# GODA NYHETER

TIPS, PRODUKTER OCH ROLIGHETER FRÅN OSS PÅ ARLA

## Gör mer för din mage

Cultura är vår nya serie hälsoprodukter. De innehåller den aktiva mjölksyrebakteriekulturen *Lactobacillus casei* F19. Förutom att bidra till den goda smaken, balanserar *Lactobacillus casei* F19 de andra bakterierna i magen. Cultura finns som fil, yoghurt, yoghurtdryck och laktosfri fruktdryck, alla i smarta förpackningar med skruvkork.



## GODA BAKTERIER

Stenåldersmänniskan fick i sig 10 000 ggr fler nyttiga mjölksyrebakterier än vad vi får i oss – varje dag. Bakterier i maten låter kanske inte så trevligt. Men visste du att mjölksyrebakterier är nödvändiga för att vi ska överleva? De skapar balans i vår tarmflora. Och balansen behövs. Mellan 70 och 80 procent av vårt immunsystem sitter i mag/tarmkanalen.

Läs mer på:  
[www.arla.se/matochhalsa](http://www.arla.se/matochhalsa)

## Hallonsmoothie

Vårens nya favoritdrink är hur lätt som helst att göra:

- (1 port)
- 1 1/2 dl mjölk
- 1 1/2 dl frysta hallon
- 1 msk koncentrerad flädersaft

Mixa ingredienserna tills allt är blandat. Häll upp i glas och njut direkt.

