

DUBBEL DOS D-VITAMIN!

På sommaren omvandlar din hud solljuset till D-vitamin. Men mellan oktober och mars, när solljuset är svagare, är det viktigt att du får i dig D-vitamin på andra sätt. I mjölk, fil, yoghurt, fet fisk, ägg och berikat matfett som Bregott, finns det D-vitamin.



Nu dubblar vi mängden D-vitamin i Arlas lätt-och mellanmjölk, och standardmjölken, som tidigare inte haft tillsats av D-vitamin, får nu lika mycket.

FIXA DAGSBEHOVET



2,5 dl mjölk



2,5 dl fil eller yoghurt



40 g lax



Visste du att D-vitamin bidrar till...

- ... att bibehålla normal muskelfunktion
- ... immunsystemets normala funktion
- ... att bibehålla normal benstomme

PÅ ARLA.SE/HALSA FINNS FLER TIPS PÅ MAT SOM GER DIG DAGSBEHOVET AV D-VITAMIN.

