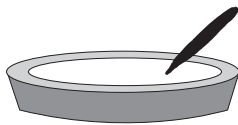


GODA NYHETER

TIPS, PRODUKTER OCH ROLIGHETER FRÅN OSS PÅ ARLA

Cultura för insidan!

För dig som vill hålla magen i balans kommer nu **Cultura aktiv fil** med ett nytt, ännu godare och mycket krämigare recept med bara 0,1 % fett! Ta en tallrik på morgonen eller kvällen, så balanserar du din mage på ett väldigt bra sätt.



Visste du att ...
... det finns 1 kg verksamma bakterier i din mage och tarm?
De skyddar dig mot de onda bakterierna och hjälper dig att ta upp all den näring du behöver.

Extra, Extra!

Nu lanserar Arla en hel serie produkter som innehåller extra nyttigheter. A-filen får sällskap av K-yoghurt och F-fil. K står för stärkande kalcium och F för nyttiga och välgörande fibrer. Kika i din butik eller läs mer på www.arla.se om nyheterna som både gör gott och smakar gott!



Dagens tips!

Starta dagen med en bra frukost!

1. Laga en kopp chai-te med skummad mjölk. Strö lite kanel över.
2. Häll upp en skål med Arla mild yoghurt (gärna ekologisk). Lägg i några valnötter och ringla honung över.
3. Gör ett par fullkornsskorpor med Arla Hushållsost och tomat.
4. Njut en stund i lugn och ro.

Med rätt frukost orkar du mer än du tror!

