

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 när det gäller näring!

I flera studier har man dessutom sett att de som dricker mjölk håller sig smalare och har en lägre 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 Livsmedelverkets 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 fettet i mjölken som är boven.

Mjölk har aldrig varit nyttigare

Läs mer om mjölk, världens smartaste råvara, på www.arla.se