



Protein**STARK!**

Man pratar ofta om att den som tränar måste äta kolhydrater, men visste du att man också måste få i sig protein? Proteiner kallas ibland för kroppens byggstenar, och den som dricker mjölk får i sig en jättebra blandning av alla de proteinbyggstenarna som kroppen behöver. Och ju mer man till exempel dansar eller spelar fotboll, desto mer protein behöver man. För att träna sina muskler utan att äta och dricka bra, är ungefär som att försöka få en blomma att växa utan att någonsin vattna. Ganska osmart, eller hur?

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver dagligen. Men på vilket sätt är egentligen protein och annat vi får i oss genom mjölken bra för kroppen? En närmare titt på mjölkpaketens innehållsförteckning visar att det som kanske är världens bästa dryck kan hjälpa oss att bli både friskare, starkare och snyggare! Mer bra mjölkfakta? Titta på www.arla.se.