

GODA NYHETER

TIPS, PRODUKTER OCH ROLIGHETER FRÅN OSS PÅ ARLA

Hungrig?

Nu finns det en Yoggi som mättar skönt. Nya **Yoggi & 3 korn** är en härlig frukt-yoghurt med hela korn av havre, vete och råg – lagom stora och tuggvänliga. Tillsammans med extra mycket naturliga proteiner från mjölken gör de dig behagligt mätt. Yoggi & 3 korn finns i favoritsmakerna hallon och jordgubb. www.arla.se



En god start



En god start på dagen gör hela kroppen glad. Nu kommer nya, läckra **f-fil blåbär/hallon**. En tallrik f-fil* ger samma mängd fibrer som en skiva fullkornsbröd. Väljer du istället nya **k-yoghurt granatäpple/jordgubb** får du i dig halva dagsbehovet av kalcium. Forskning visar att de som äter yoghurt och dricker mjölk lättare håller vikten. Bara en sån sak.

*2,5 dl

Ät rätt, va mätt!

Man ska äta var tredje timme.

Ät vad du vill! Men med måtta och var tredje timme. Förutom att du mår bättre håller du dig mätt och kommer lättare i form. Här kommer några tips från Anna Ottosson, dietist och författare.

