

lätt som mjölk

För den som vill hålla kroppen i form är mjölk ett ovanligt smart livsmedel. I mjölk finns nämligen naturligt massor av vitaminer, mineraler och andra näringsämnen per kalori.

Det betyder att mjölk ger lite fett men mycket näring. Mjölk innehåller dessutom vitamin B2 (riboflavin) som behövs för förbränningen av kolhydrater, protein och fett. Så gör det lätt för dig, välj mjölk!



Näringsinnehåll: 18 av 22

Mera mjölknytta ...

Motion och bra mat, kombinerat med kalcium från mjölk, gör det lättare att hålla vikten.

Kalcium bidrar också till att göra skelettet starkt och att musklerna fungerar när du rör på dig.

Fil och yoghurt innehåller samma näringsämnen som mjölk, och lika lite fett.

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver varje dag. Välkommen in på www.arla.se/frukost för mer bra mjölkfakta.