




Hugsaðu um heilsuna
og hafðu línurnar í lagi!



MJÓLKURVORUR
Í SÉRFLÖKKI





Taktu ábyrgð og veldu góða heilsu.
Góð heilsa er ekki heppni heldur val.



Innihaldið skiptir máli fyrir útlitið

Fjörmjólk inniheldur mikið af próteinum sem allar frumur líkamans þurfa á að halda. Prótein gegna mörgum mikilvægum hlutverkum, m.a. sem byggingarefni í vöðvum, húð, hári og nöglum. Fjörmjólk er rík af B-vítamínum og einnig bætt með A-vítamíni, en þessi vítamín stuðla að fallegri húð og hári, heilbrigðum augum og góðri sjón.

Í Fjörmjólkinni eru mörg mikilvæg næringarefni fyrir líkamann. Hún inniheldur aðeins 0,3% fitu, eða innan við 2 grömm í þremur glösum.

Byggðu þig upp fyrir lífið

Beinin eru burðarvirki líkamans. Þau eru að byggjast upp fram að þrítugu og á þeim tíma er grundvallaratriði að fá nóg af kalki úr fæðunni. Kalkið styrkir beinin og verndar tennurnar, auk þess sem það vinnur gegn beinþynningu síðar á lífsleiðinni.

Fyrir stelpu á þínum aldri er áætlaðri dagsþörf af kalki fullnægt með þremur glösum af Fjörmjólk. Í Fjörmjólkina er bætt D-vítamíni sem hjálpar líkamanum að vinna kalkið úr fæðunni. Fjörmjólkinn er einnig rík af jöði en það er steinefni sem er okkur öllum nauðsynlegt og stuðlar að jafnvægi í orkubúskap og efnaskiptum.

Taktu þátt í skemmtilegri Fjörmjólkurgetraun

Vinningar:

2 gjafakort í Smáralind að upphæð 50.000 kr.

2 myndbandsupptökuvélar

5 iPod nano

10 bíómiðar fyrir tvo

Það eina sem þú þarft að gera til að eiga kost á vinningi er að lesa bæklinginn vel og krossa við réttu svörin á bakhlið miðans, klippa út tvö strikamerki af Fjörmjólk og senda okkur með miðanum fyrir 30. desember. Rífiðu miðann af bæklingnum, heftaðu svo eða límdu strikamerkin við miðann.

Dregið verður 5. janúar 2010. Haft verður samband við vinningshafa í síma og nöfnin verða einnig birt á heimasíðu Mjólkursamsölnunnar, www.ms.is.

Eitt glas af Fjörmjólk inniheldur

Miðað er við 2 dl (200 g)

Orka 78 hitaeiningar

Prótein 8,8 g

Kolvetni 9,4 g

Fita 0,6 g

Kalk 282 mg

D-vítamín 0,8 µg

A-vítamín 90 µg

B₂-vítamín 0,3 mg

Fosfór 196 mg

Joð 22 µg

B₁₂-vítamín 0,84 µg



Til að byggja upp vöðva og öðlast kraft

Til að veita líkamanum orku

FlgTUR með sér A- og D-vítamín

Fyrir sterk bein, hvítar tennur og fallegra brós

Til að líkaminn geti nýtt sér kalkið

Fyrir húðina, augun og sjónina

Fyrir efnaskipti líkamans

Fyrir sterk bein

Fyrir efnaskipti og orkujafnvægi

Fyrir alla frumstarfsemi

Mjókursamsalan
Box 10240
110 Reykjavík

Má láta
ófrimerkt
í póst

Burdargjald greiðist
af viðtakanda



Fjörmjólkurgetraun

1 Fjörmjólk er:

93,9% fitulaus

97,3% fitulaus

93,0% fitulaus

99,7% fitulaus

2 Áætlaðri dagsþörf af kalki fyrir stúlku á þínum aldri er fullnægt með ...

5 glösum af Fjörmjólk

4 glösum af Fjörmjólk

3 glösum af Fjörmjólk

3 Hvað gerir D-vítamínið fyrir þig?

Heyrnin verður betri

Hárið glansar betur

Hjálpar líkamanum að vinna kalk úr fæðunni

Heftið strikamerkin við miðann



Nafn

Kennitala

Heimilisfang

Póstfang/staður

Netfang

Sími