

# Årets bästa hälsomat

**MåBra**  
val

Varje år fylls hyllorna på med nya, hälsosamma livsmedel.

Vi har valt ut 14 goda och sunda nyheter!

AV VIVVI ALSTRÖM

## Mejeri

### ● Valio ekologisk och laktosfri mellanmjölk

Valios nya ekologiska mellanmjölk innehåller samma naturliga vitaminer som vanlig mjölk men är garanterat laktosfri. Valio ligger dessutom i framkant när det gäller forskning och har ett brett sortiment av laktosfria produkter – bra för alla mjölkmagar!  
Cirkapris: 21 kr/1l



### ● Philadelphia färskost light

Nya smaken svartpeppar och salladslök är inte bara god, utan mager också. Stort plus för att Philadelphias ostar ständigt kommer i nya, spännande smaker.  
Cirkapris: 17 kr/300 gr

## Bröd, pasta & gryn



### ● Pågen Godform dinkelbröd

Smakar gott, har ett lågt fettinnehåll och innehåller inte för mycket kolhydrater. Gjort på dinkel och surdeg och en riktig höjdare, tycker vi!  
Cirkapris: 30 kr/500 gr

### ● AXA Fiber Mage spaghetti

Magproblem är mer regel än undantag i Sverige och ofta är orsaken en obalans i tarmens bakteriflora. För att göra magen lite gladare har AXA tillsatt prebiotiska fibrer i sin spaghetti, som får de goda bakterierna i magen att föröka sig. Smart!  
Cirkapris: 19 kr/500 gr



## Flingor & müsli

### ● I Love Eco Naturell müsli

En müsli utan tillsatser i form av färgämnen eller sötningsmedel, inga härdade fetter eller genmodifierade konstigheter. Bara en naturligt och jättegott müsli som ger en bra magkänsla!  
Cirkapris: 14 kr/750 gr



### ● Semper glutenfria Special Flakes

Sempers glutenfria sortiment växer. Årets nyhet är Special Flakes, flingor gjorda av ris och majs. Fetthalten är låg, de är berikade med järn och fria från gluten. Smaklig frukost!  
Cirkapris: 38 kr/300 gr



## Proteinprodukter

### ● Zeta Bönsallad med matvete

Allt man behöver göra för att få en proteinkick är att öppna burken, skölja bönsorna och tillsätta en vinägrette, om man så vill. Gott, nyttigt, billigt och passar bra som tillbehör till nästan all mat. Kan det bli enklare?  
Cirkapris: 11 kr/410 gr



### ● Quorn

Mer mykoprotein åt alla! Quorn, som är just ett mykoprotein från svampen, finns i massor av varianter (vad sägs om filé, färs eller nuggets?) och kan varieras i det oändliga. Kalorinått och kolesterolfritt.  
Cirkapris: Från cirka 30 kr/300 gr

## Färdigmat

### ● Kelda Mediterranean Tomato

Snabbmat kan vara nyttigt! Keldas nya soppa är mustig och smakrik och innehåller små bitar av grillade grönsaker. Toppa med rikor eller färsk basilika. Låg fetthalt.  
Cirkapris: 19 kr/500ml



### ● Beirut Café libanesiska rätter

Mycket grönsaker, inte för starkt och fräscht – det libanesiska kökets rätter är gjorda av naturliga och nyttiga råvaror och finns nu i en kyldisk nära dig. Nästan alla rätter är nyckelhålsmärkta.  
Cirkapris: 50 kr/450 gr

## Godis & snacks



### ● Friggs naturkakor

Naturkakorna finns i tre smaker – amarant, dinkel och quinoa. Förutom att de är krispiga, goda och mättande innehåller de också naturliga vitaminer och järn från fröer och gryn. En annan fördel är att de innehåller mindre salt än andra liknande kakor.  
Cirkapris: 20 kr/120 gr

### ● Laatupaakari majs-krokar

De ser ut som ostbågar, men skenet bedrar. Krokarna är gjorda av rent majs och innehåller bara det fett och socker som finns i majskornen. Inga tillsatser som salt eller konserveringsmedel, och krokarna är fria från gluten och laktos. Stort plus för att de kan varieras i det oändliga: doppa i vitlökssalt, dipsås eller spreja med olivolja och doppa i lite havssalt.  
Cirkapris: 25 kr/90 gr



Det är inte helt lätt att välja rätt bland alla nya livsmedel som fyller hyllorna. MåBra har valt ut några som håller måttet!

## Drycker

### ● Bravo Friscus juice

Vad passar väl bättre i kylningstider än en juice spetsad med immunförstärkande probiotika? Forskarna bakom juicen har tagit fram två superbakterier som bevisligen stärker motståndskraften. Smakar precis som vanlig juice och innehåller förutom probiotika bara ren frukt.  
Cirkapris: 19 kr/1 l



### ● Oatley Smoothies med bär

Havre + blåbär och tranbär = hälsobomb. Ditt hjärta och din mage kommer att tacka dig för de nyttiga fibrerna i havren och resten av kroppen jublar åt bärernas antioxidanter. Bra som mellanmål. Nyckelhålsmärkt.  
Cirkapris: 18 kr/300 ml



FOTO: JUPTER/IBL