



2010-04-23 08:30 CEST

Håll magen i trim med en god frukost! Verum® lanserar somriga nyheter

Att frukosten är dagens viktigaste mål har vi hört många gånger. Detta därför att det är då vi väcker kroppen med ny energi och startar ämnesomsättningen. Vill du dessutom ge magen extra boost och lugn har kostrådgivaren och författaren Catherine Schück tagit fram tre hälsosamma frukostkombinationer som ger magen det lilla extra. Passa på att testa Verums senaste tillskott; Verum Hälsofil björnbär & vanilj och Verum Hälsoyoghurt rabarber & vanilj.

För många ser frukosten ut på ungefär samma sätt varje morgon, och ofta är

det kanske mer rutin än tanke bakom det som dukas upp på frukostbordet. Att variera yoghurten eller filen är enkelt, gör en smoothie ena dagen, toppa fruktsalladen med yoghurt en annan dag och ät en klassisk fil- och müslifrukost en tredje dag.

– Vi jobbar hela tiden med att kunna erbjuda våra kunder variation både när det kommer till smak, fetthalt och om man föredrar laktosfria produkter eller inte. De senaste nyheterna Verum Hälsofil björnbär & vanilj samt Verum Hälsoyoghurt rabarber & vanilj är båda fräscha produkter som ger en extra smak av sommar och som går utmärkt att variera, säger Maria Skogelid, Brand Manager, Verum.

Vill du ha en riktigt bra start på dagen och ge kroppen den energi och näring den behöver för att klara dagens utmaningar ska du satsa på en väl balanserad frukost. Catherine Schück ger sina bästa tips på hur du förser magen med den kraft den behöver och hur du hjälper en mage i obalans med en god frukost.

– Det bästa sättet att börja dagen är med en stadig frukost som innehåller lite kolhydrater, lite mer fett och mycket proteiner. En frukost som hjälper dig att orka hela dagen samtidigt som den drar igång förbränningen och gör att du slipper en krånglande mage, säger Catherine Schück, kostrådgivare och författare.

För Cathrines bästa frukostkombinationer, se bifogat fakta- och receptblad. Här hittar du inspiration, fakta och bra tips på enkla frukostar som hjälper magen att hålla sig i form hela dagen.

Verum Hälsoyoghurt rabarber & vanilj finns i butik från och med vecka 14. Cirkapris 19:50 kr för 1 liter. Verum Hälsofil björnbär & vanilj finns i butik från och med vecka 18, samtidigt flyttas den tidigare tillfälliga smaken Verum Hälsofil vaniljpassion till ordinarie sortiment. Cirkapris 19:50 kr för 1 liter.

För recept se bifogat receptblad – Verum frukostar av Catherine Schück.

För mer information om Verum, kontakta:

Maria Skogelid, Brand Manager, Verum, e-post:
maria.skogelid@norrmejerier.se, telefon: 090-18 29 37,

För praktiska frågor, produktprov, högupplösta bilder etc, kontakta:

Emma Lundskog, e-post: emma@wenderfalck.com, telefon: 0736-24 19 17

Om Verum

Verumsortimentet har sitt ursprung i unika mjölksyrabakterier från norra Västerbotten. Produkterna är framtagna och tillverkade av Norrmejerier i samarbete med en forskargrupp vid Umeå Universitet. Verum Hälsoyoghurt och Verum Drickyoghurt innehåller den patenterade mjölksyrabakterien *Lactobacillus rhamnosus* LB21 och Verum Hälsofil innehåller den patenterade mjölksyrabakterien *Lactococcus lactis* L1A som båda balanserar bakteriefloran i magen.

Om Norrmejerier

Norrmejerier Ek. Förening är norrlänningarnas mejeri. Vi förädlar årligen ca 192 miljoner kg norrländsk mjölk på våra mejerier i Umeå, Luleå och Burträsk till mjölk, fil, grädde och ost. Vi är stolta över våra unika varumärken Västerbottensost®, Verum®, Gainomax® och JOKK®. Norrmejerier ägs av ca 630 bönder i Norrbotten, Västerbotten och Västernorrland och sysselsätter ca 475 årsanställda och omsätter ca 1,8 miljarder kronor per år.