

Trött och hängig? Ofta frusen? Du kanske har järnbrist!



Det enklaste botemedlet är rätt kost. Mjälloms Palt Tunnbröd är ett bra alternativ, som kan hjälpa dig från järnbrist på ett naturligt och gott sätt.

Kroppen förlorar ständigt små mängder järn genom celler från hud och tarmslemhinna, urin, svett o.s.v. Detta ersätts normalt via födan. Hos många kan dock tillgången på järn från födan vara reducerad av flera skäl, t ex. genom bantning, olämpligt sammansatt kost m.m. Andra kan ha större behov av järn genom ökade järnförluster, t ex. kvinnor med spiral eller stora mensvolym, blodgivare etc. Växande ungdomar med snabbt ökande blodvolym och muskelmassa kan ha behov av extra järntillsförsel, speciellt om de idrottar.

Av järnmediciner kan många få mag- och tarmbesvär och då kan Palt Tunnbröd vara ett näringsriktigt och även välsmakande alternativ. Det kan ätas som smörgås eller tillagas som varmrätt enligt den beskrivning som du hittar på paketet, en god gammal mattradition som för övrigt belönats med diplom från Gastronomiska Akademien "för bevarande av en viktig gastronomisk tradition".

Järnet i Mjälloms Palt Tunnbröd är av typen Hemjärn, den typ av järn som kroppen lättast tar upp. Brödet är för övrigt bakat på rena naturprodukter som fullkornsråg- och vetemjöl av hög utmalning, vatten, blodprotein från svensk nöt och gris och salt. Inget socker eller sirap är tillsatt, inte heller några som helst tillsatser som t ex. konserveringsmedel eller färgämnen. **En skiva bröd ger ca: 2,5 mg järn. Statens Livsmedelsverk rekommenderar 10 mg järn för män och 18 mg för kvinnor per dag.**

Om du inte hittar brödet i just din butik kan du be dem ta hem det. Lämna då gärna beställningsnummer så är det lättare för butiken att beställa produkten. Följande beställningsnummer gäller beroende på vilken kedja butiken tillhör: ICA 1886597, COOP 25175, AXFOOD 407382 & BERGENDAHL 82974.

Mg järn per 100 g vara

Palt Tunnbröd (Mjälloms)	>31,0	Leverpastej	8,0
Blodpudding, ca 10% fett	17,0	Messmör	5,0
Nötlever, stekt	12,9	Rågbröd, mjukt	2,5
Frukostflingor (Corn Flakes m fl)	10,0		

Källa för jämförda produkter: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas

MJÄLLOMS®

Industrivägen 10 - 870 32 Ullånger - Tel. +46 (0)613-71 13 50 - Fax. +46 (0)613-71 13 59
E-post: info@mjalloms.se - Internet: www.mjalloms.se

Trött och hängig? Ofta frusen? Du kanske har järnbrist!



Det enklaste botemedlet är rätt kost. Mjälloms Palt Tunnbröd är ett bra alternativ, som kan hjälpa dig från järnbrist på ett naturligt och gott sätt.

Kroppen förlorar ständigt små mängder järn genom celler från hud och tarmslemhinna, urin, svett o.s.v. Detta ersätts normalt via födan. Hos många kan dock tillgången på järn från födan vara reducerad av flera skäl, t ex. genom bantning, olämpligt sammansatt kost m.m. Andra kan ha större behov av järn genom ökade järnförluster, t ex. kvinnor med spiral eller stora mensvolym, blodgivare etc. Växande ungdomar med snabbt ökande blodvolym och muskelmassa kan ha behov av extra järntillsförsel, speciellt om de idrottar.

Av järnmediciner kan många få mag- och tarmbesvär och då kan Palt Tunnbröd vara ett näringsriktigt och även välsmakande alternativ. Det kan ätas som smörgås eller tillagas som varmrätt enligt den beskrivning som du hittar på paketet, en god gammal mattradition som för övrigt belönats med diplom från Gastronomiska Akademien "för bevarande av en viktig gastronomisk tradition".

Järnet i Mjälloms Palt Tunnbröd är av typen Hemjärn, den typ av järn som kroppen lättast tar upp. Brödet är för övrigt bakat på rena naturprodukter som fullkornsråg- och vetemjöl av hög utmalning, vatten, blodprotein från svensk nöt och gris och salt. Inget socker eller sirap är tillsatt, inte heller några som helst tillsatser som t ex. konserveringsmedel eller färgämnen. **En skiva bröd ger ca: 2,5 mg järn. Statens Livsmedelsverk rekommenderar 10 mg järn för män och 18 mg för kvinnor per dag.**

Om du inte hittar brödet i just din butik kan du be dem ta hem det. Lämna då gärna beställningsnummer så är det lättare för butiken att beställa produkten. Följande beställningsnummer gäller beroende på vilken kedja butiken tillhör: ICA 1886597, COOP 25175, AXFOOD 407382 & BERGENDAHL 82974.

Mg järn per 100 g vara

Palt Tunnbröd (Mjälloms)	>31,0	Leverpastej	8,0
Blodpudding, ca 10% fett	17,0	Messmör	5,0
Nötlever, stekt	12,9	Rågbröd, mjukt	2,5
Frukostflingor (Corn Flakes m fl)	10,0		

Källa för jämförda produkter: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas

MJÄLLOMS®

Industrivägen 10 - 870 32 Ullånger - Tel. +46 (0)613-71 13 50 - Fax. +46 (0)613-71 13 59
E-post: info@mjalloms.se - Internet: www.mjalloms.se