

## Nyttigare mellis

Mellanmål har en negativ klang, men med ett bra innehåll kan de tillföra lagom med energi och ge en mättnadskänsla som förebygger okontrollerat småätande. "Wasa Crisp & Fruit" innehåller fruktpuré med fruktbitar och en flingblandning i locket, ca 20 kr/125 g, i mataffären.



## NYTT PÅ HYLLAN



Eva Olsson väljer bland nya, hälsosamma produkter.

## Tillskott med superbär

De nya kosttillskotten från Gastroviva kombinerar nyttiga ämnen med olika superbär. Ett exempel är "Probiotika & Blåbär", en kombination som visat sig kunna dämpa inflammation i tarmen enligt svensk forskning, ca 159-189 kr/60 kapslar, i vissa hälsokostaffärer samt [www.gastroviva.com](http://www.gastroviva.com).



## Tea time

Engelska företaget Mr Jones lanserar en ny serie teer, såväl vanliga och gröna som örtteer. De flesta av dem är ekologiska, några även rättvisemärkta, ca 39 kr/20 påsar i väl-sorterade hälsokost-, eko- och mataffärer, [www.biofood.se](http://www.biofood.se).



## Glutenfritt

Resistent stärkelse är en form av kolhydrater som kroppen inte kan bryta ner, utan som verkar som fibrer. Den kan bidra till att jämna ut blodsockernivån och ge en mer långvarig mättnadskänsla. "Fiberfin" innehåller stärkelse från majs, har 60 procent fibrer och är ett enkelt sätt att glutenfritt fiberberika bröd och smoothies, ca 150 kr/400 g i hälsokosthandeln och vissa mataffärer, [www.mindresocker.com](http://www.mindresocker.com).



## Kylig matlåda

"Frozzypack" har en inbyggd kylklamp i locket och är av livsmedelsgodkänd polypropylen. Matlådan håller maten kall i cirka sju timmar på jobbet eller utflykten, ca 150 kr, Designorget, [www.designorget.se](http://www.designorget.se).

## Bara frukt

De nya juicerna från Found pressas från frukter och bär som odlats ekologiskt i Turkiet. Produktionen är koldioxidneutral tack vare trädplantering. Finns i sex smaker som honungsmelon, granatäpple och körsbär, ca 25 kr/250 ml i vissa hälsokostaffärer, apotek och caféer, [www.foundorganic.com](http://www.foundorganic.com).

