

fodi.se



**Brommas lokala
matbutik online.**

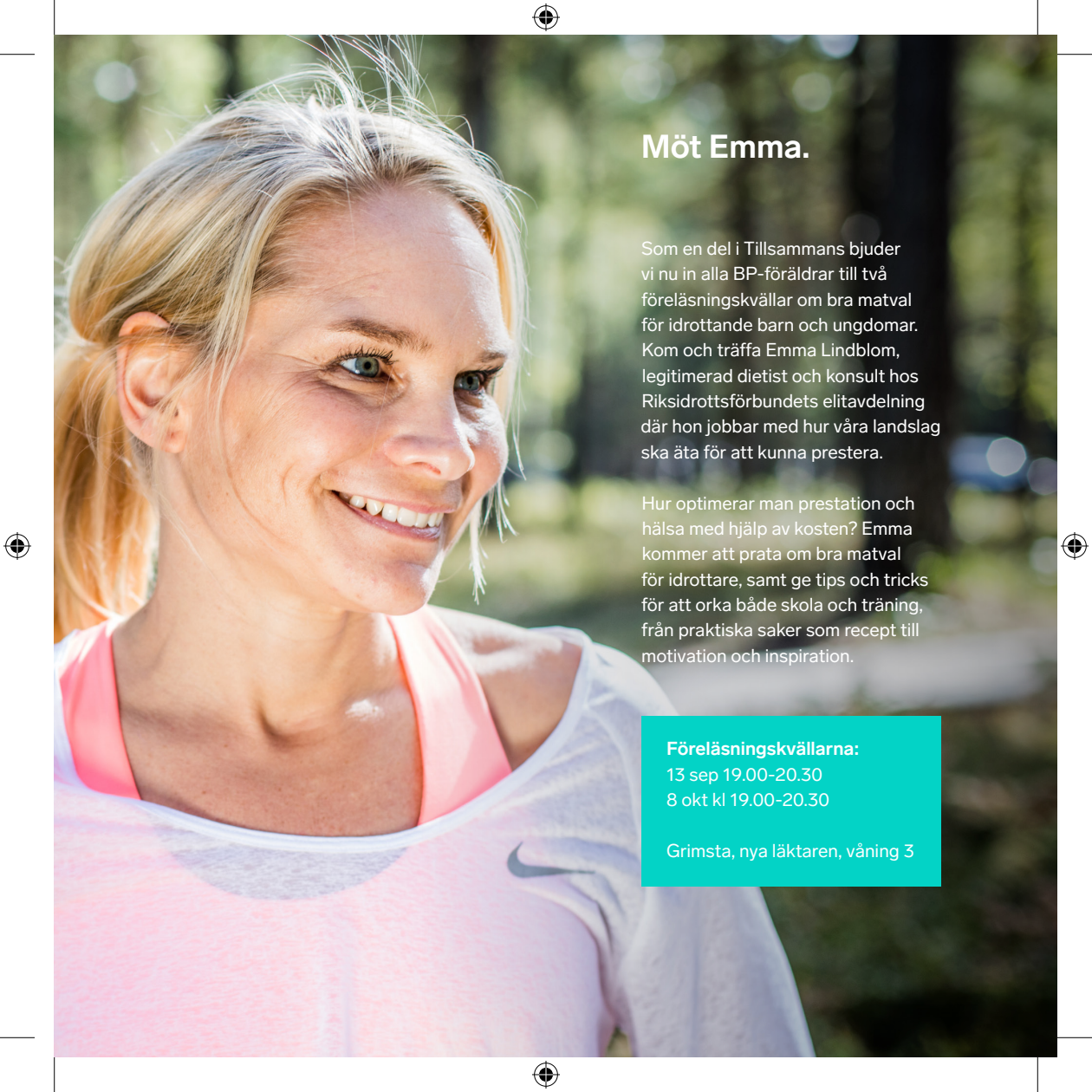
Välkommen till Fodi, officiell sponsor till BP.

Utöver det är vi såklart även Brommas lokala matbutik online. En helt vanlig matbutik fullproppad med allt ifrån broccoli och korvbröd till toalettpapper och kalasgirlander. Förutom allt det där vanliga hittar du lokala godsaker som surdegsbröd från Brioche, ekologiska ägg från Adelsö och öl från Garpes hos oss. Det enda som skiljer oss åt från den lokala handlaren på hörnet är att vår adress råkar vara på internet.

Tillsammans.

Bra mat och hälsa går ju hand i hand med glada, pigga och friska barn. Därför bestämde vi oss för att starta Tillsammans. Ett projekt där vi samarbetar med lokala idrottsföreningar för att ge Brommas barn och ungdomar en bra start. Vi börjar med BP, men tänker inte sluta där.





Möt Emma.

Som en del i Tillsammans bjuder vi nu in alla BP-föräldrar till två föreläsningkvällar om bra matval för idrottande barn och ungdomar. Kom och träffa Emma Lindblom, legitimerad dietist och konsult hos Riksidrottsförbundets elitavdelning där hon jobbar med hur våra landslag ska äta för att kunna prestera.

Hur optimerar man prestation och hälsa med hjälp av kosten? Emma kommer att prata om bra matval för idrottare, samt ge tips och tricks för att orka både skola och träning, från praktiska saker som recept till motivation och inspiration.

Föreläsningkvällarna:

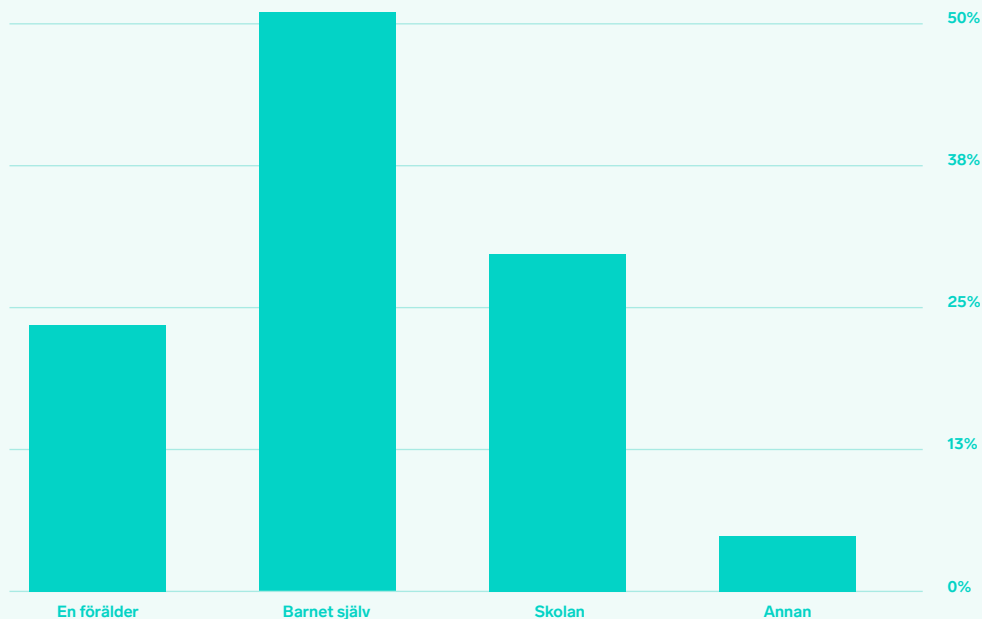
13 sep 19.00-20.30

8 okt kl 19.00-20.30

Grimsta, nya läktaren, våning 3

Heja BP-barnen!

I våras gjorde vi en hälsoundersökning med fokus på mat och idrott, där BP-föräldrar fick svara på ett antal frågor om sina barns mat- och träningsvanor som utgångspunkt. En av många intressanta insikter från undersökningen är att barnen själva gör sitt eget mellanmål - hela 50%, följt av skolan som står för 26%. Mäktigt!



BP-barnens egna mellisrecept.

När vi nu vet att BP-barnen gör sina mellanmål själv vill vi såklart tipsa om ett roligt och enkelt sätt att göra dem på. Säg hej till mellis på burk!

Mellis på burk - Smoothie



- 4 dl kokosyoghurt
- 1 ½ dl färska blåbär

(Burken ska rymma 5 dl)
Varva ingredienserna direkt i burken och mosa blåbärens lätt med en gaffel, rör om.

Mellis på burk - Pastasallad



- 4 dl skruppasta (kokad)
- 2 tsk Pesto
- 2 nävar babyspenat
- ½ färsk mango

(Burken ska rymma 5 dl)
Koka pastan och spola sedan pastan i kallt vatten, blanda pastan med peston. Varva sen ingredienserna direkt i burken.

Mellis på burk - Kvarparfait



- 1 ½ dl naturell kvarg
- 1 ½ dl granola
- 1 ½ dl färska blåbär/hallon

(Burken ska rymma 5 dl)
Varva ingredienserna direkt i burken och mosa blåbärens lätt med en gaffel. Rör om.

Burkar hittar ni förstås i butiken, men det går minst lika bra att återanvända uttvättade glasburkar. Ta sedan enkelt med mellanmålet på upptåg i Bromma.





Titta, här är ett erbjudande!

För att få extra energi inför säsongen ger vi nu alla våra nya kunder 400 kronor att handla för. Besök helt enkelt butiken på fodi.se - och bunkra sedan upp med goda mellanmål till hela familjen. Ange värdekoden BP400 i kassan.

Värdekod: BP400

*Erbjudandet gäller nya kunder, en gång per hushåll samt vid köp över 600 kr. Giltigt t.o.m. 16/9.



fodi.se

0771 102 103
happiness@fodi.se

