



MELK EN MELKPRODUCTEN

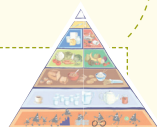
Voedzaam van nature



Melk en melkproducten zijn een vast onderdeel van onze dagelijkse voeding. Sommigen verkiezen gewoon een glas melk, puur. Anderen houden van variatie en wisselen melk af met andere melkdranken, yoghurt en kaas.

Melk, een belangrijke troef in een gezonde voeding

Melk en melkproducten bieden variatie. Ze zijn een goede bron van calcium maar ook van andere essentiële voedingsstoffen die bijdragen tot een goede gezondheid, ongeacht je leeftijd. Dit unieke, rijke voedingsstoffenpakket is bovendien puur natuur.

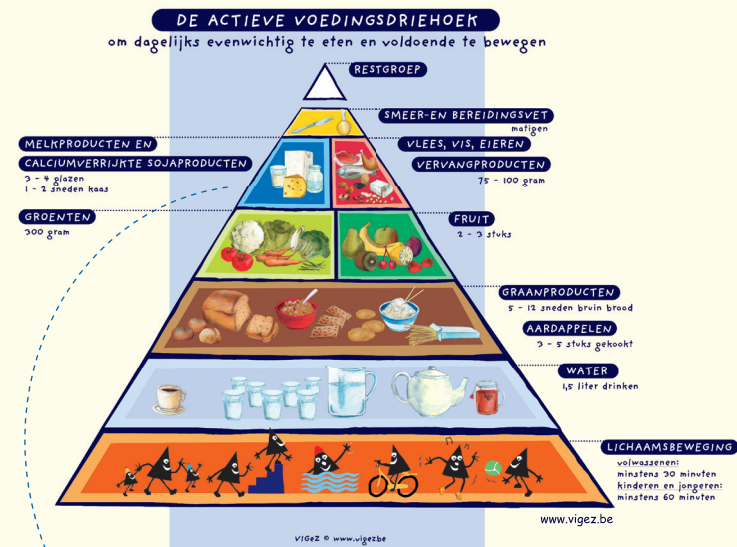


10 gezonde voedingstips

overeenkomstig de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek

1. Varieer! Dat geldt voor groenten en fruit maar ook voor alle andere voedingsmiddelen binnen de actieve voedingsdriehoek.
2. Eet regelmatig: neem 3 hoofdmaaltijden en maximaal 2 tussendoortjes.
3. Drink veel water en neem 3 tot 4 melkproducten of calcium-verrijkte sojaproducten per dag. Magere en halfvolle varianten krijgen de voorkeur.
4. Eet elke dag 300 g groenten en 2 tot 3 stuks fruit.
5. Geef de voorkeur aan volkorenbrood en wees matig met beleg.
6. Matig de hoeveelheid smeer- en bereidingsvet: een mespuntje per snede brood en 1 eetlepel of 15 g per persoon voor de bereiding van de warme maaltijd volstaan.
7. Gebruik in plaats van zout andere smaakmakers zoals verse kruiden, specerijen, ui, look, citroen.
8. Vul je maaltijdbord voor de helft met groenten, voor een vierde met aardappelen en voor een vierde met vlees, vis of een vervangproduct.
9. Beperk allerlei zoetigheden, vetrijke snacks en sausen.
10. Hou je gewicht op het juiste peil. Breng je energie-inname en energieverbruik in evenwicht. Neem genoeg beweging: minstens 30 minuten per dag; 3 keer 10 minuten is ook goed. Kinderen en moeten minstens 60 minuten per dag actief bewegen.

Breng je voeding in balans. De actieve voedingsdriehoek toont welke voedingsgroepen je elke dag nodig hebt en hoeveel je er gemiddeld van moet gebruiken om gezond en energiek te blijven (vanaf 6 jaar).



Moet ik 3 tot 4 glazen melk (in totaal 450 tot 600 ml) per dag drinken? Dat mag maar je kan ook afwisselen met andere melkproducten zoals karnemelk, yoghurt of plattekaas of met calciumverrijkte sojaproducten. Melk bij ontbijtgranen of verwerkt in een saus telt ook mee. Hou je ook aan de aanbeveling van 1 tot 2 sneetjes kaas per dag (in totaal 20 tot 40 g).

Bron: Gezonde voeding en beweging. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) - www.vigez.be/voeding - www.gezondheidstest.be

MELK EN MELKPRODUCTEN

Voedingskundige feiten en cijfers

Calcium

Melk en melkproducten zijn onze belangrijkste natuurlijke bron van calcium. Elke dag voldoende calcium innemen, bij voorkeur via de voeding, is nodig voor sterke botten en mooie tanden, ongeacht je leeftijd. Van daar de aanbeveling om als onderdeel van een gezonde voeding voldoende zuivel te eten. Een glas melk, een potje yoghurt en een sneetje kaas leveren elk ongeveer 180 mg calcium. De rest van de voeding brengt meestal niet meer dan zo'n 400 mg calcium per dag aan.

Calciumaanbeveling: gemiddeld 900 mg calcium per dag;
jongeren en 60-plussers hebben meer nodig,
namelijk 1200 mg per dag.

Melk is calcium plus

Melk en melkproducten bevatten niet alleen veel calcium maar ook andere essentiële voedingsstoffen die belangrijke functies hebben in ons lichaam, zoals kwaliteitseiwitten, kalium, vitamine B2 en B12. Deze natuurlijke mix van voedingsstoffen in melkproducten is uniek en draagt bij tot een goede gezondheid. Alternatieven op plantaardige basis moeten in de fabriek sterk worden verrijkt met mineralen en vitaminen om nog maar in de buurt te komen van de natuurlijke voedingsstoffen-samenstelling van melk.

Minder vet dan je dacht

Melk is voedzaam en dat wordt wel eens verward met vetrijk. Niets is minder waar. Zeker magere en halfvolle melk en melkproducten zijn vetarm maar brengen een gezonde dosis essentiële voedingsstoffen aan. Zij krijgen de voorkeur in een gezonde voeding. Minder calorieën en meer voedingsstoffen? Ideaal, ook voor wie op zijn lijn let. Hou er rekening mee dat volle zuivel en zuivel met toegevoegde suiker meer calorieën aanbrengen.

3 glazen halfvolle melk (450 ml) leveren je

- 68 % van de benodigde hoeveelheid calcium per dag;
- 60 % van de benodigde hoeveelheid fosfor per dag;
- 58 % van de benodigde hoeveelheid vitamine B2 per dag;
- 37 % van de benodigde hoeveelheid kalium per dag;
- 36 % van de benodigde hoeveelheid vitamine B12 per dag;
- 30 % van de benodigde hoeveelheid eiwitten per dag;
- 21 % van de benodigde hoeveelheid zink per dag;
- 19 % van de benodigde hoeveelheid vitamine B6 per dag;
- 207 kcal of maar 10 % van onze gemiddelde dagelijkse energiebehoefte⁽¹⁾.

Eten we genoeg melkproducten?

Volgens de Belgische voedselconsumptiepeiling eet de doorsnee Belg ouder dan 15 jaar voldoende kaas maar neemt hij gemiddeld maar 1 glas melk, melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten per dag. Daarmee haalt hij de aanbevolen hoeveelheid van 3 melkproducten per dag niet. Dat vertaalt zich ook in een ondermaatse calciuminname: 68 % van de vrouwen en 32 % van de mannen krijgt te weinig calcium binnen. Hoeveel zuivel eet jij per dag? Doe de test op www.gezondheidstest.be.

Bron:

- Belgische Voedingsmiddelentabel – Internubel (geraadpleegd op 11 februari 2013)
- Verordening (EU) 1169/2011 van 25 oktober 2011 betreffende de verstrekking van voedselinformatie aan consumenten
- Verordening (EU) nr. 1924/2006 inzake voedings- en gezondheidsclaims voor levensmiddelen
- Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België (herziening 2009) –
⁽¹⁾ berekend op 2000 kcal; gemiddelde voor volwassen mannen en vrouwen (19-59 jaar)
- Belgische voedselconsumptiepeiling 2004 - <https://www.wiv-isp.be/nutria/>

Melk en kaas

Kaas is gemaakt van melk en bevat dus veel voedingsstoffen die ook in melk zitten. Geef de voorkeur aan magere of lightkaas – die bevat niet meer dan 20 g vet per 100 g kaas – als onderdeel van een gezonde voeding; 1 tot 2 sneetjes kaas (20-40 g) per dag volstaan.

Het aanbevolen sneetje kaas mag je vervangen door een glas melk of melkproduct. Het omgekeerde niet – de aanbevolen hoeveelheid melk en melkproducten vervangen door kaas – omdat kaas doorgaans meer vet en zout bevat dan magere en halfvolle melkproducten.

Kijk en vergelijk

	<i>vet</i>	<i>kcal</i>
1 stuk fruit (125 g)	0 g	50 kcal
1 glas magere melk (150 ml)	0,15 g	50 kcal
1 glas halfvolle melk (150 ml)	2,4 g	70 kcal
1 glas volle melk (150 ml)	5,4 g	98 kcal
1 potje magere yoghurt (125 g)	1 g	66 kcal
1 potje magere yoghurt met fruit (125 g)	1 g	100 kcal
1 sneetje lightkaas (20 g)	3,4 g	55 kcal
1 sneetje kaas (20 g)	5,6 g	70 kcal
1 reep chocolade (50 g)	15 g	250 kcal

Meer lezen?

www.melkeenkrachtvandenatuur.be

In de winkel

De winkel biedt een ruim assortiment aan zuivelproducten: melk, karnemelk, chocolademelk en andere melkdranken, yoghurt en yoghurt drinks in verschillende smaken, pudding, rijstpap, plattekaas en diverse andere kaassoorten.

Boter en room worden ook van melk gemaakt maar zij bevatten veel vet en weinig of geen calcium meer. Daarom behoren zij in de actieve voedingsdriehoek niet tot de groep van de melkproducten en kunnen zij melk en melkproducten niet vervangen.

Roomijs behoort tot de groep van de zoetigheden. De gezonde boodschap hierbij luidt: slechts af en toe en altijd met mate.

Allerhande dranken op plantaardige basis zoals haver-, rijst-, hazelnoot- en amandeldranken hebben een beperkte voedingswaarde. Zij kunnen melk daarom niet volwaardig vervangen, ook al zijn ze verrijkt met vitamines en mineralen. Alleen verrijkte sojaproducten kunnen melk enigszins vervangen.

In de keuken

Melk en melkproducten zijn veelzijdig. Ze zijn lekker, makkelijk, praktisch en passen op verschillende momenten van de dag: bij het ontbijt, 's middags, 's avonds of als gezond tussendoortje of dessert.

Je kan kiezen voor puur natuur of met iets extra, bijvoorbeeld yoghurt met vers seizoenfruit, een melksmoothie (mix ijskoude melk met vers fruit), koffie verkeerd (koffie met veel melk of melk met wat mokkapoeder), zelfgemaakte koude of warme chocolademelk (met pure cacaopoeder) of een melkdessert.

Melk doet het goed bij een broodmaaltijd of bij ontbijtgranen, als een scheutje in de soep of de puree of als basis van een verfrissend slank slasausje of een fluweelzachte melk- of bechamelsaus.

Voor meer inspiratie

www.melkeenkrachtvandenatuur.be

MELK EN MELKPRODUCTEN



Rijstepap met aardbeien

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 liter magere of halfvolle melk
- 200 g aardbeien
- 1 opengesneden vanillestokje
- 2 dosissen saffraan (naar smaak)
- 120 g dessertrijst
- 2 eetlepels suiker

Bereidingswijze

1. Breng de melk aan de kook met het vanillestokje en de saffraan.
2. Verwijder het vanillestokje zodra de melk kookt en voeg de rijst toe.
3. Laat dit 40 minuten zachtjes koken tot alle vocht is opgeslorpt. Roer geregeld om.
4. Laat het mengsel afkoelen.
5. Schraap intussen het merg uit het vanillestokje en snijd de aardbeien in plakjes.
6. Roer het vanillemerg, de aardbeien en de suiker door de rijstepap.
7. Serveer in kleine glaasjes.

TIP

In plaats van aardbeien kan je ook ander fruit naar wens gebruiken.



Twee saustips

Slank slasausje

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 eetlepel dressing
(minder vet dan mayonaise)
- 4 eetlepels magere yoghurt
of plattekaas

TIP

Neem een eetlepel slank slasausje (ongeveer 30 kcal) in plaats van een eetlepel mayonaise (ongeveer 185 kcal) en je spaart 155 kcal uit.

Bereidingswijze

1. Meng de dressing met de magere yoghurt of plattekaas.
2. Breng verder op smaak met bijvoorbeeld
 - een scheutje ketchup voor een licht cocktailsausje;
 - een eetlepel citroensap, peper en flink wat gehakte peterselie en/of bieslook;
 - een eetlepel citroensap, peper, twee eetlepels gehakte tuinkruiden, een mespuntje geraspte mierikswortel en een koffielepel kappertjes.

Bechamelsaus light

Ingrediënten (voor ongeveer 250 ml saus)

- 250 ml halfvolle melk
- 2 eetlepels bloem

TIP

Door geen vetstof te gebruiken spaar je ruim 100 kcal uit. Ga je voor kaassaus, gebruik dan bij voorkeur magere of lightkaas.

Bereidingswijze

1. Los de bloem op en een deeltje van de halfvolle melk.
2. Breng de rest van de melk aan de kook.
3. Voeg al roerend de opgeloste bloem toe en laat de saus even doorkoken.
4. Breng op smaak met nootmuskaat en peper.



Fruitige abrikozendrank met vanille

Ingrediënten (voor 1 persoon)

1 glas (200 ml) koude
magere of halfvolle melk
2 abrikozen
1 koffielepel vanille-extract
1 koffielepel ahornsiroop of honing

Bereidingswijze

1. Snijd de abrikozen in stukjes.
2. Mix alle ingrediënten onder de melk.

TIP

Lekker verfrissend tussen-
doortje. Je kan volop
variëren met ander fruit en
andere smaken, bijvoor-
beeld met koffie-extract.



Baguette met kaas en basilicumolie

Ingrediënten (voor 4 personen)

1 stokbrood
2 sneetjes halfharde magere of
lightkaas (minder dan 20 g vet
per 100 g kaas)
2 sneetjes gekookte ham
1 krop ijsbergsla
2 tomaten
1 eetlepel kappertjes
4 kleine augurkjes
12 zwarte olijven
bieslook
verse basilicum
enkele blaadjes spinazie
olijfolie (extra vierge)
peper

Bereidingswijze

1. Mix verse basilicum met de spinazie-blaadjes en de olijfolie tot een smeug geheel en breng op smaak met wat peper.
2. Snijd de ijsbergsla fijn, snijd de augurkjes in plakjes en hak de tomaten in blokjes.
3. Snijd het stokbrood in stukken van ongeveer 5 cm.
4. Beleg ze opeenvolgend met wat kaas, ijsbergsla en gekookte ham.
5. Voeg enkele kappertjes, plakjes augurk, blokjes tomaat en een zwarte olijf toe.
6. Werk af met een streepje basilicumolie en wat bieslooksnippers.

TIP

Nog lekkerder en
gezonder met volkoren
stokbrood.

MELK EN MELKPRODUCTEN

Voedzaam van nature

Melk en melkproducten zijn onze belangrijkste bron van calcium maar ze brengen ook andere essentiële voedingsstoffen aan, zoals kwaliteitseiwitten, kalium, vitamine B2 en B12, die bijdragen tot een goede gezondheid, ongeacht je leeftijd. Magere en halfvolle melk zijn bovendien vetarm. En er is meer: dit unieke, rijke voedingstoffenpakket is puur natuur.

Melk en melkproducten zijn veelzijdig. Ze zijn lekker, makkelijk, praktisch en passen op verschillende momenten van de dag: bij het ontbijt, 's middags, 's avonds of als gezond tussendoortje of dessert.

Melk en melkproducten leveren in de aanbevolen hoeveelheden een belangrijke bijdrage tot een gezonde, smakelijke en betaalbare voeding.

Meer informatie en recepten voor alle smaken en seizoenen:
www.melkeenkraftvandenatuur.be – www.lekkervanbijons.be



Gratis exemplaren van de folder bijbestellen:
www.vlam.be > *webwinkel* > *product- en voedingsinformatie*



www.melkeenkraftvandenatuur.be

