



GEZOND AAN DE SLAG

met melk en melkproducten





LAAT JE VERRASSEN DOOR MELK!

Niets lekkerders dan een glas frisse melk bij het ontbijt, maar melk is nog zoveel meer!

Het is de basis van kaas, yoghurt, plattekaas, karnemelk, room en boter.

Ontdek hoe melk en melkproducten passen binnen een gezonde voeding en ga aan de slag met onze overheerlijke recepten. Mmmmm!

KIES VOOR MELK VAN BIJ ONS

Veel mensen kiezen al voor melk van bij ons. De reden? Melk en melkproducten van bij ons zijn lekker, veelzijdig en kwaliteitsvol. Als je kiest voor melk en melkproducten van eigen bodem, steun je bovendien onze melkveehouders en beperk je je voedselkilometers.

INHOUDSTAFEL

Melk, een kwestie van gezond verstand	p. 6
Appel-bosbessensmoothie	p. 10
Plattekaas met perencoulis	p. 12
Smoothie van rode vruchten en yoghurt	p. 14
Bruschetta met yoghurt-avocadodip, tomaat en koriander.....	p. 16
Geroosterd pitabrood met dip van zure room, hazelnoot en olijven	p. 18
Wortelsmoothie	p. 20
Plattekaasdip	p. 22
Yoghurtsnoepjes	p. 24







© Vlaams Instituut Gezond Leven

VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017





MELK, EEN KWESTIE VAN GEZOND VERSTAND

Wil je een gezonde keuze maken in de supermarkt, maar zie je soms door de bomen het bos niet meer? Hieronder vind je 4 gezonde redenen om voor melkproducten van bij ons te kiezen.

1. VITAMINEN TROEF!

Melk en melkproducten zoals yoghurt en kaas zorgen ervoor dat je heel wat belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Niet alleen de vitaminen B2 en B12, maar ook calcium, eiwitten, kalium en jodium.

2. LICHTGROEN = GOED TE DOEN!

Melk, yoghurt en kaas behoren in de voedingsdriehoek tot de lichtgroene zone.

De voedingsdriehoek legt uit wat gezond eten betekent.

We moeten vooral meer producten eten uit de **donkergroene zone** (groenten, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten en plantaardige olie). Zij vormen de basis van onze maaltijden.

We kunnen de maaltijden dan verder aanvullen met dierlijke producten uit de **lichtgroene zone** (vis, yoghurt, melk, kaas, eieren en gevogelte) en in mindere mate met producten uit de **oranje zone** (boter, rood vlees).

3. BRON VAN BELANGRIJKE VOEDINGSSTOFFEN

Natuurlijk kan je ook gezond eten zonder melkproducten, maar dan moet je wel op zoek naar verschillende alternatieven waarin alle belangrijke voedingsstoffen van melkproducten zitten.



Plantaardige drinks worden vaak met melk vergeleken, maar zijn heel verschillende producten met een andere oorsprong, smaak en voedingswaarde. Plantaardige drinks verrijkt met calcium en vitaminen kunnen variatie bieden in de voeding, maar zijn geen melkproducten. Uitgezonderd sojadrinks, bevatten ze te weinig eiwitten en essentiële aminozuren, een belangrijke troef van melk en melkproducten. Essentiële aminozuren, die het lichaam niet zelf kan aanmaken, zijn belangrijke bouwstoffen die bijdragen tot de opbouw en het onderhoud van spieren en botmassa.

4. HET GLAS IS HALFVOL!

Mager, halfvol, vol? Help, wat kan je nu best kiezen in een gezond voedingspatroon? Halfvolle melk en melkproducten zonder toegevoegde suiker en zoetstoffen krijgen de voorkeur. Dat geldt ook voor magere kazen en lightkazen die minder dan 20 g vet per 100 g kaas bevatten.

Er wordt aangeraden om tussen 250 en 500 ml melk of melkproducten te nemen ¹. Dat komt overeen met ongeveer 3 porties melkproducten per dag (bv. een glaasje melk (150 ml), een potje yoghurt (125 g) en een sneetje kaas (20 g)).

Boter en room bevatten meer (verzadigd) vet en minder andere voedingsstoffen zoals calcium en eiwitten. Gebruik ze daarom niet te vaak en niet te veel.

Weetje!

Magere en halfvolle melk zijn te beschouwen als vetarme producten

Magere en halfvolle melk bevatten minder dan 1,8 g vet per 100 ml. Zij bevatten wel ongeveer evenveel eiwitten, vitaminen en mineralen als volle melk ².

Meer lezen over gezond eten:

- www.gezondleven.be > thema voeding
- www.nice-info.be

¹ Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen - 2019. Brussel: HGR; 2019. Advies nr. 9284.

² Verordening (EU) Nr. 1924/2006 van 20 december 2006 inzake voedings- en gezondheidsclaims voor levensmiddelen en Verordening (EU) Nr. 1169/2011 van 25 oktober 2011 betreffende de verstrekking van voedselinformatie aan consumenten.

APPEL-BOSBESSEN SMOOTHIE



INGREDIËNTEN [VOOR 2 PERSONEN]

150 g bosbessen • 1 appel • 150 ml koude melk • 100 ml yoghurt
• 40 g havervlokken • enkele blaadjes munt

Benodigdheden: een blender

BEREIDING

- Doe alle ingrediënten in een blender en mix fijn.
- Giet de smoothie in glazen en werk af met een blaadje munt en extra bosbessen.

Weetje!

Melk is een goede bron van calcium.

Melk is een van onze belangrijkste bronnen van calcium. Maar tegelijk is melk veel meer dan dat. Je neemt via melkproducten ook nog andere belangrijke voedingsstoffen op.

Bovendien vervang je calcium uit melk niet zomaar. Groenten, noten en gedroogde vruchten bevatten ook calcium, maar in kleinere hoeveelheden. Voor dezelfde hoeveelheid calcium uit één glaasje melk of één potje yoghurt moet je bijvoorbeeld 250 g broccoli of bijna een halve kilo andere groenten, 3 handjes amandelen of 5 tot 6 gedroogde vijgen eten ³.

Je kan natuurlijk ook met calcium verrijkte producten gebruiken of supplementen innemen, maar dat valt in de praktijk vaak een stuk duurder uit. Bovendien mag je niet uit het oog verliezen om ook nog de andere voedingsstoffen die melkproducten aanbrengen te compenseren.

³ Belgische voedingsmiddelen tabel – www.internubel.be

PLATTEKAAS MET PERENCOULIS



INGREDIËNTEN [VOOR 4 PERSONEN]

4 kommetjes plattekaas • 4 peren, geschild en in blokjes gesneden
• sap van een halve citroen • 1 peer voor de afwerking • een snuijfe kaneelpoeder voor de afwerking

Benodigheden: een mixer en een zeef

BEREIDING

- Doe de blokjes peer samen met het citroensap in een steelpan en laat een kwartiertje inkoken op een zacht vuurtje. Mix en zeef de perencoulis.
- Werk de kommetjes plattekaas af met wat perencoulis, enkele schijfjes peer en een snuijfe kaneelpoeder.

Weetje!

Melk en melkproducten dragen bij tot een goede botgezondheid

Calcium en eiwitten zijn cruciale voedingsstoffen voor gezonde botten. Een langdurig tekort kan de botsterkte aantasten.

Melk en melkproducten leveren veel calcium en eiwitten, maar ook nog andere voedingsstoffen die de botgezondheid ondersteunen, zoals fosfor, kalium en zink. Met de aanbevolen hoeveelheid melkproducten (zo'n 3 porties per dag) krijg je al ongeveer 60% van de nodige calcium binnen.

Daarnaast zijn er nog andere factoren die een invloed hebben op je botgezondheid zoals je genen en hormonenhuishouding, je opname van vitamine D, je mate van fysieke activiteit, je inname van groenten en fruit, je gebruik van zout en alcohol en of je al dan niet rookt ⁴.

⁴ International Osteoporosis Foundation – www.iofbonehealth.org/nutrition

SMOOTHIE VAN RODE VRUCHTEN EN YOGHURT



INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

200 g rood fruit • 200 ml yoghurt • 1 eetlepel honing

Benodigheden: een blender

BEREIDING

- Maak het fruit schoon en mix alle ingrediënten in een blender. Schenk in een gekoeld glas en werk af met wat extra fruit.

Weetje!

Moet je alle melkproducten schrappen als je lactose minder goed verdraagt?

Niet *per se*. De persoonlijke tolerantiegrens verschilt van persoon tot persoon. Het Europese Voedselagentschap (EFSA) stelt dat de meeste mensen die lactose minder goed verdragen, meestal nog probleemloos tot 12 g lactose aankunnen⁵. Dat komt overeen met een groot glas melk (240 ml). Als de melkconsumptie wordt verdeeld over de dag, kunnen sommigen zelfs twee glazen melk per dag aan.

Melk verwerkt in een maaltijd, yoghurt en harde en gerijpte kazen worden ook beter verdragen. Yoghurt bevat levende bacteriën die lactose helpen verteren; harde en gerijpte kaas bevat minder of zo goed als geen lactose meer. Hou er wel rekening mee dat kaas dikwijls meer vet en zout aanbrengt. Tegenwoordig is er in de winkelrekken ook lactosevrije melk te verkrijgen.

Bij ons heeft minder dan 15 % van de bevolking last van een lactosemalabsorptie⁶. In geval van twijfel, raadpleeg een arts voor deskundig advies. Verwar een lactose-intolerantie niet met een koemelkeiwitallergie. Een koemelkeiwitallergie komt voor bij 2 tot 3 % van de zuigelingen en kleine kinderen en vermindert meestal na de leeftijd van 3 jaar⁷. De aanpak hiervan vergt deskundig voedingsadvies.

⁵ EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2010.1777> Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. EFSA Journal 2010; 8 (9): 1777

⁶ C. Lovold Storhaug et al. Country, regional, and global estimates for lactose malabsorption in adults: a systematic review and meta-analysis. Lancet Gastroenterol Hepatol 2017; 2:738-748

⁷ www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/koemelkallergie

BRUSCHETTA MET YOGHURT-AVOCADODIP, TOMAAAT EN KORIANDE



INGREDIËNTEN [VOOR 4 PERSONEN]

1 stokbrood • 2 teentjes knoflook • 1 rijpe avocado • 200 ml yoghurt • rasp en sap van 1 limoen • 3 pruimtomaten • 1 bosje koriander • peper • olijfolie

BEREIDING

- Verwijder de schil en de pit van de avocado. Rasp de limoen en pers het sap uit. Prak de avocado en sprenkel er het limoensap over en voeg de limoenrasp toe. Meng onder de yoghurt. Kruid met peper.
- Snijd de tomaten in kwartjes, verwijder de zaadjes en snijd in blokjes. Hak de koriander fijn en snipper één teentje knoflook fijn. Meng de tomaten met de knoflook en koriander. Sprenkel er 3 eetlepels olijfolie over en kruid met peper. Zet de dip en de tomatenblokjes een half uur in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd het stokbrood in plakken en wrijf ze in met een opengesneden knoflookteentje. Sprenkel er wat olijfolie over. Rooster de broodjes 5 minuten in de voorverwarmde oven.
- Smeer wat van de avocadodip op de geroosterde broodjes, lepel er de tomatenblokjes over en serveer.

GEROOSTERD PITABROOD MET DIP VAN ZURE ROOM, HAZELNOOT EN OLIJVEN



INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

100 g zure room • 100 g yoghurt • 50 g hazelnoten • 16 groene, pitloze olijven • 3 eetlepels gehakte munt • 2 eetlepels gehakte peterselie • 1 teentje knoflook • 2 eetlepels olijfolie • sap van ½ citroen • peper • 1 chilipeper • 4 pitabroodjes

BEREIDING

- Rooster de hazelnoten in een antikleefpan zonder vetstof, tot ze lichtjes kleuren en knapperig worden. Hak ze grof. Snipper de olijven en het chilipepertje fijn.
- Doe de zure room en de yoghurt in een kom. Meng met de gehakte peterselie en munt. Pers het knoflookteentje en meng dit samen met de olijfolie en het citroensap door het yoghurtmengsel. Voeg de helft van de hazelnoten, olijven en chili toe en breng verder op smaak met peper.
- Rooster de pitabroodjes in de oven of op de grill. Snijd ze in repen.
- Doe de dip in een mooie serveerkom en strooi er de rest van de olijven, chili en hazelnoten over. Lekker als aperitiefhapje.

WORTELSMOOTHIE



INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

150 ml wortelsap • 1 banaan • 2 eetlepels amandelpoeder •
300 ml ijskoude melk • 1 vanillestok • 1 snufje kaneelpoeder •
5 ijsblokjes

Benodigheden: een blender

BEREIDING

- Snijd de banaan in stukken. Doe de banaan met het wortelsap, de melk, het binnenste van het vanillestokje, het amandelpoeder en de kaneel in een blender. Voeg de ijsblokjes toe en mix tot een luchtige smoothie.

Weetje!

Melk en melkproducten passen in een hartvriendelijke voeding

Melkproducten bevatten, naargelang hun vetgehalte, meer of minder verzadigde vetten en cholesterol. Vanuit de idee dat verzadigde vetten en cholesterol het risico op hart- en vaatziekten verhogen, worden melkproducten nog vaak afgeraden. Recent wetenschappelijk onderzoek vindt echter geen verband tussen de consumptie van melk, yoghurt en kaas en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten⁸. Dat is natuurlijk geen reden om te overdrijven met melkproducten. Hou je aan zo'n 3 porties per dag als onderdeel van een gezonde voeding. Omdat de resultaten voor volle melk nog tegenstrijdig zijn, krijgen magere en halfvolle melk voorlopig wel de voorkeur.

Verhoogt melk het risico op kanker?

Het World Cancer Research Fund (WCRF) bestudeert continu de relatie tussen voeding en kanker en stelt dat er geen bewijs is dat melk en melkproducten het risico op kanker verhogen. Sterker zelfs, melk helpt waarschijnlijk het risico op dikkedarmkanker te verlagen⁹.

⁸ <http://www.iofbonehealth.org/nutrition> > Milk facts

⁹ www.wcrf.org/dietcancer

PLATTEKAASDIP



INGREDIËNTEN (VOOR EEN GROTE PORTIE)

130 g magere verse kaas (type: Philadelphia) • 1 goede eetlepel plattekaas • verse kruiden naar keuze (bv. munt, koriander, peterselie, bieslook) • crackers/soepstengels

BEREIDING

- Hak de kruiden fijn en meng ze met de verse kaas en de plattekaas.
- Serveer met krokante crackers/soepstengels.

Tip! *Varieer naar eigen smaak en voorkeur:*

- *met kleine stukjes kerstomaat.*
- *met geraspte komkommer.*
- *met versnipperde knoflook.*
- *met versnipperde rode peper.*
- *met versnipperde lente-ui.*
- *met waterkers, pitten en zaden.*
- *mixen met halfgedroogde tomaatjes.*

YOGHURTSNOEPJES



INGREDIËNTEN [VOOR 15 SNOEPJES]

300 ml yoghurt • 2 eetlepels aardbeien • 2 eetlepels blauwe bessen • 2 eetlepels frambozen • 2 eetlepels appelblokjes

Benodigheden: ijsblokvormpjes

BEREIDING

- Snijd de frambozen en aardbeien klein. Verdeel de yoghurt over 4 kommetjes en schep in elk kommetje een fruitsoort.
- Schep de yoghurt in ijsblokvormpjes en zet minstens 3 uur in de diepvriezer.

Tip! *Voeg een laagje granola toe in de ijsblokvormpjes voordat je er de yoghurt inschept. Hmmm, extra crunchy!*

Weetje!

Melk van bij ons: pure kwaliteit en voedselveilig

Melk van eigen bodem voldoet aan de kwaliteitseisen van IKM. IKM staat voor Integrale Kwaliteitszorg Melk. Dat wil zeggen dat de kwaliteit van de melk in elke fase, van productie tot transport, gewaarborgd wordt. Daarnaast zijn er ook nog de strikte kwaliteitsnormen van het Federaal Agentschap van de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV) waaraan alle melkproducenten en -verwerkers moeten voldoen.

De combinatie van onafhankelijke en officiële controles biedt de garantie voor kwalitatieve en voedselveilige melk, yoghurt en andere melkproducten.

Wist je trouwens dat melkproducenten en -verwerkers continu inzetten op duurzaamheid? Zo wekken 1 op 4 melkveehouders groene energie op en gebruikt 1 op 4 alternatieve waterbronnen zoals regenwater.

Meer weten? www.lekkervanbijons.be/melk/melk-van-bij-ons/verantwoord







Ga voor meer informatie over melk van bij ons
of meer inspirerende recepten naar:

[LEKKERVANBIJONS.BE/MELK](https://www.lekkervanbijons.be/melk)