Melkproducten
&
Calciumverrijkte Sojaproducten



Waarom moeten we dit eten?

Deze voedingsmiddelen zijn een bron van mineralen zoals calcium, fosfor, magnesium en zink maar ook van eiwitten en vitamines van de B-groep.

Wat zit in deze groep?

Melk, yoghurt, karnemelk, kaas, sojadrinks, sojadesserts, roomijs, chocomelk…



Hoeveel moeten we ervan eten?

3 tot 4 glazen (magere of halfvolle) melk
1 tot 2 sneden (magere) kaas



Budget

Je kan zelf leuke dingen maken zoals:

Milkshake = melk + fruit + roomijs
Smoothie = melk + fruit + yoghurt
Drinkyoghurt = yoghurt + fruit + melk

Zorg voor variatie!

☺☺☺	☺	☹ restgroep ☹
Magere of halfvolle ongesuikerde melk, karnemelk, sojamelk, rijstmelk, yoghurt... Zelfbereide ongezoete puddings van magere of halfvolle melk. 20+, 30+, magere of verse kaas.	Volle melk of yoghurt. Chocomelk. Melkpoeder. Gesuikerde karnemelk. Kefir. Yoghurtdrink. Gesuikerde yoghurt met fruit of granen. Desserts zoals flan, rijstepap, dojadesserts en Ca+sojadrinks. Milkshake. 40+, 45+, 50+, 60+ kaas.	Gecondenseerde melk (met suiker) of room. Roomijs. Slagroom. Plantaardige vervangroom. Tiramisu.

1 glas melk =



1 potje yoghurt
1 glas drinkyoghurt
1 glas karnemelk
1 schaaltje platte kaas of pudding

of bij

1 schaaltje ontbijtgranen
1 portie aardappelpuree
1 portie saus bij groenten