Melkproducten

Wist je dat...

Melkproducten eiwitten leveren, waardoor je langer een vol gevoel hebt.

Melkproducten belangrijk zijn voor je botten.

De termen mager / halfvol en vol iets zegt over de hoeveelheid vet in het melkproduct?

Er veel producten op de markt zijn met "0% vet en geen suiker toegevoegd", dat scheelt veel calorieën.

Je beter calcium uit melkproducten kunt halen dan uit een pilletje?

Melkproducten een belangrijke bron zijn van de vitamines B2, B12, calcium en eiwit?

Er vaak suikers toegevoegd worden in vla, vruchtenyoghurt, chocolademelk?

Tip: Melkproducten vergeet je niet als je het bij de maaltijd neemt!

Obesitaskrt_mei-2020