

**de
melk
muur.**

**LEKKER
VAN BIJ
ONS**

TAP JE GEZOND ONTBIJT UIT DE MELKMUUR

Laat je zaterdag 19 oktober op de Meir
verrassen door een portie zuivel van bij ons

Met de donkere dagen en koude ochtenden in het vooruitzicht,
kan een goed ontbijt deugd doen voor je energiepeil én je humeur.
Hoe lekker een gezond ontbijt kan zijn, kan je zaterdagochtend zelf
proeven op de Meir in Antwerpen. VLAM, Vlaams Centrum voor
Agro- en Visserijmarketing, en voedingsdeskundige Sandra Bekkari
inspireren je vanaf 9 uur met de Melkmuur.

Zaterdagvoormiddag, van 9 tot 12 uur, staat ter hoogte van het BNP
Paribas Fortis-gebouw op de Meir de Melkmuur opgesteld. De eerste
duizend passanten worden getraakteerd op een portie melk of yoghurt
van bij ons, aangevuld met seizoensfruit, granola, noten, zaden,
pitten... Voorbijgangers krijgen een herbruikbare ontbijtbeker en
kunnen zelf hun favoriet zuivelontbijt uit de Melkmuur tappen.



EEN EENVOUDIG ÉN VOEDZAAM ONTBIJT

Melk en melkproducten zijn een natuurlijke bron van belangrijke voedingsstoffen.

Inge Coene, voedingsdeskundige bij VLAM: “Klopt, en een portie zuivel is ook een makkelijke bron van heel wat essentiële voedingsstoffen, waaronder vooral eiwitten, calcium en de vitamines B2 en B12. Bovendien lijken de voedingsstoffen in melk en melkproducten te werken als een team: uit onderzoeken naar de gezondheidseffecten van melk en melkproducten blijkt dat ze samen andere en meer gunstige gezondheidseffecten hebben dan elk afzonderlijk. Melk en melkproducten kunnen bijdragen tot een volwaardige voeding die de gezondheid bevordert. Dat is recent bevestigd in de nieuwe voedingsaanbevelingen voor volwassenen van de Hoge Gezondheidsraad die adviseert om dagelijks 250 tot 500 ml melk en melkproducten te gebruiken. Natuurlijk kan je ook gezond eten zonder zuivel, maar dan moet je wel op zoek naar verschillende alternatieven om voldoende van alle belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen die van nature in zuivel zitten. En dat is niet zo gemakkelijk. Met deze Melkmuur laten we zien hoe simpel en lekker een gezond ontbijt met zuivel kan zijn.”

Voedingsdeskundige Sandra Bekkari inspireert je aan de Melkmuur graag tot een energiek ontbijt. “Zelf start ik de dag het liefst met natuuryoghurt, granola en vers seizoenfruit als ontbijt. Je tovert dit in een handomdraai op tafel en het geeft je lichaam alles wat het nodig heeft om er vol energie tegenaan te gaan. Yoghurt is een prima bron van nutriënten en goed voor de spijsvertering en de darmflora. Volkoren granola is rijk aan gezonde koolhydraten én vezels. Die combinatie zorgt voor langdurige energie en helpt de bloedsuikerspiegel in balans te houden, wat belangrijk is voor een optimale concentratie. Het fruit zorgt instant voor een vitamineboost én voor een kleurrijke start van de dag. Weg ochtendhumeur!”

