

Leckere Ideen mit Milchprodukten



AUF'S BROT

1. Körnigen Frischkäse mit Tomatenmark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Salatgurke und Tomate in Scheiben auflegen; dazu passt Fleischwurst.
2. Magerquark auf ein Brötchen streichen, etwas Erdbeermarmelade darauf verteilen und mit frischen Erdbeeren belegen.



HERZHAFT GENIESSEN

1. Zaziki aus Joghurt, Knoblauch und Gewürzen herstellen, zusammen mit Eisbergsalat in ein Fladenbrot füllen, dazu passen Hackfleischbällchen (ohne Fett angebraten).
2. Gratin aus Tomaten, Auberginen und Zucchini, mit mediterranen Kräutern und Käse überbacken.



NACHTISCH

1. Magerquark mit Mineralwasser angießen (wird cremiger) und mit Mandarinen aus der Dose zu einer fruchtigen Quarkspeise verrühren, mit Vanillezucker verfeinern.
2. Naturjoghurt schichtweise abwechselnd mit Apfelmus in ein Glas geben, mit Schokostreuseln garnieren.

Für eine
gesunde
Darmflora



Was sind Probiotika?

Die so genannten probiotischen Joghurts und Drinks sind mit gesundheitsförderlichen Milchsäurebakterien versetzt. Im Gegensatz zu herkömmlichen Milchsäurebakterien sind diese resistent gegen die Magensäure. So gelangen die nützlichen Bakterien unbeschadet in unseren Darm, siedeln sich hier an, entfalten ihre vielseitigen positiven Wirkungen und verdrängen schlechte Bakterien.

✓ Probiotika unterstützen erfolgreich Ihre Gesundheit:

- ✓ Verbesserung von Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall und Blähungen
- ✓ Steigerung der Immunabwehr
- ✓ Regeneration der Darmflora nach Antibiotika-Therapie
- ✓ Linderung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Unsere Ernährungsberaterin hilft gern.



Franziska Gimmler,
Ernährungswissenschaftlerin



ernaehrung@familia-nordwest.de
Antwort per E-Mail innerhalb
von 2-3 Tagen.



Ernährungsservice:
familia Verbrauchermarkt
Einkaufsstätte GmbH & Co. KG
Brunnenstraße 37, 26789 Leer



0491 / 808 - 940
Telefonische Beratung
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr



In unregelmäßigen Abständen finden
Veranstaltungen zum Thema Ernäh-
rung in Ihrem Markt statt. Termine
können Sie im Internet einsehen.

EINFACH GENIESSEN *mit* MILCH UND MILCHPRODUKTEN



➤ www.familia-nordwest.de

familia
sympathisch. nordisch. frisch.

Milchprodukte
GESUNDE ERNÄHRUNG

MILCH UND MILCHPRODUKTE LIEFERN WICHTIGE NÄHRSTOFFE

Weitere Infos unter:
www.famila-nordwest.de



Was macht Milch so wertvoll?

Milch ist ein gesundes Lebensmittel, das uns mit vielen wichtigen Nährstoffen versorgt: Als Calcium-Lieferanten stärken Milchprodukte die Knochen und sind wichtig für den Aufbau der Zähne. Keine andere Lebensmittelgruppe kann unseren Bedarf an Calcium so gut decken.

Aber Milch hat noch mehr zu bieten:

Hochwertiges Eiweiß sorgt für optimalen Zell- und Gewebeaufbau und deren Regeneration. Bedeutend ist auch der Gehalt an B-Vitaminen, beispielsweise Vitamin B₂. Gut bekömmlich ist das leicht verdauliche Milchfett, in dem fettlösliche Vitamine wie Vitamin A und D stecken. Letzteres ist neben Calcium für stabile Knochen sowie ein funktionstüchtiges Immunsystem besonders wichtig. Spurenelemente wie Jod und Fluorid runden das Bild eines rundum wertvollen Lebensmittels ab.

3 Portionen Milch und Milchprodukte am Tag:

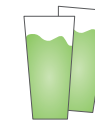
Die Ernährungspyramide zeigt es:

Täglich drei Portionen werden empfohlen. Ob als Milch oder Käse – bauen Sie zu jeder Haupt- oder Zwischenmahlzeit ein Milchprodukt ein! Als Nachtisch oder Snack eignen sich Joghurt oder Quark, mit Früchten kombiniert, besonders gut.

Für Abwechslung im Speiseplan sorgen Dickmilch, fettarmer Hüttenkäse, Buttermilch, Joghurt- und Molke Drinks oder Ayran.



Eine Portion Milch? Wie viel ist das?



- 1 Glas (200 ml)** Milch, Buttermilch, Joghurtdrink, Kefir oder probiotischer Drink
- 1 Becher (150 ml)** Joghurt oder Quark
- 1 - 2 Scheiben (30 g)** Käse



Milch ist gesund – und warum?

Calcium ist ein wesentlicher Knochenbaustein. Bis zum 30. Lebensjahr kann die Knochendichte aufgebaut werden, danach überwiegt der Abbau. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene auf eine ausreichende Zufuhr von Milchprodukten achten. Um einem vermehrten Knochenabbau im Alter vorzubeugen, gilt aber für jeden: **Calcium aus Milchprodukten stärkt die Knochen!**

i Der Tagesbedarf an Calcium eines jungen Menschen von 13 - 19 Jahre: **1200 mg**

i Der Tagesbedarf an Calcium eines Erwachsenen: **1000 mg**

Dies entspricht 0,5 Liter Milch und 2 Scheiben Gouda (60g)