

Melk

Melk is een voedzaam en gezond drankje dat we allemaal kennen! Melk wordt gemaakt door koeien, geiten of schapen. Het zit dan ook vol met belangrijke voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft om te groeien en om sterk te blijven!

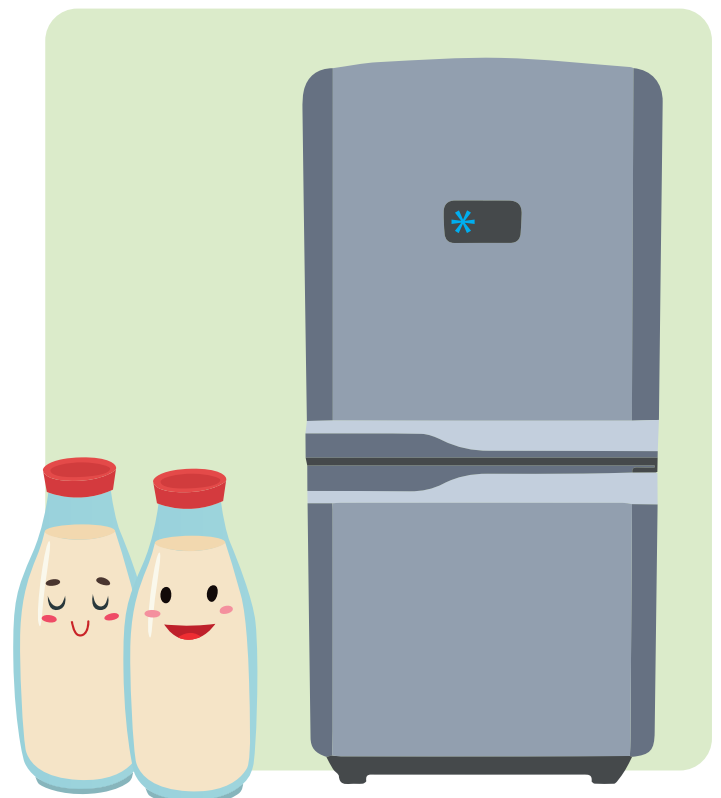


Tips!

Zorg ervoor dat je koelkast op 4°C staat. Plaats lang houdbare melk na opening en gebruik meteen terug in de koelkast. Een uur buiten de koelkast kan de houdbaarheid inkorten met een dag. Een geopende fles of karton melk kan je zo'n 3 tot 5 dagen bewaren in de koelkast.

De koelkastdeur is een no-go: Volgens het Good Housekeeping Institute is de deur de warmste plek van de koelkast en de kwetsbaarste plek voor temperatuurschommelingen. Bewaar hier dus beter voedingsmiddelen die natuurlijke conserveermiddelen bevatten zoals: jam, mosterd en vruchtensap.

Melk, boter en andere zuivelproducten leg je beter op de op een na laagste plank van de koelkast.





Wist je dat...

De gemiddelde melkkoe zo'n **8000 liter melk per jaar** geeft? Dit is tussen de **20 en 25 liter** (of zo een **90 grote glazen**) **per dag**. Een deel van deze melk komt (gezuiverd) in de winkelrekken terecht en de rest zal verwerkt worden in kaas, yoghurt, room, boter en niet te vergeten, roomijs! 😊

Melk niet alleen als drankje wordt gebruikt, maar het een veelgebruikt **ingrediënt** is in verschillende **voedingsmiddelen** zoals **gebak, sauzen, smoothies** en **nog zoveel meer!**

Melkkoeien, niet veel slaap nodig hebben? **Ze slapen maar een 30-tal minuten per dag**. Dat doen ze ook niet aan een stuk door, maar in 6 tot 10 periodes verdeeld over de dag. Ze vinden het wel heerlijk om gewoon languit te liggen en te rusten. Dat doen ze ook maar liefst tien uur per dag!



Één glas melk **net zoveel calcium** aan je lichaam levert **als** 365 gram broccoli? Dat is bijna **een volledige broccoli**. 😊

Melk één van de meest gedronken dranken ter wereld is? Het wordt in veel verschillende culturen en landen geconsumeerd en is een belangrijk onderdeel van de dagelijkse behoefte.



Beschikbaarheid: Je kan het hele jaar door melk terugvinden in de winkels of door ons laten leveren! Oef, gelukkig maar! 😊