

Van: Berichten (NBV vzw) <berichten@bewustverbruiken.be>**Aan:** nieuws@lists.bewustverbruiken.be**Datum:** 12/01/2011 11:31 AM**Onderwerp:** [NBV nieuws] Nieuwe website www.melkmoetniet.be geeft alternatieven voor zuivelOnleesbaar? [Klik hier](#).

netwerk bewust verbruiken

nieuws

1 december 2011

Nieuwe website [melkmoetniet.be](http://www.melkmoetniet.be) geeft alternatieven voor zuivel

Niet enkel de vleesindustrie heeft een aanzienlijke ecologische voetafdruk. Ook voor de productie van zuivel is veel water en energie nodig. Op www.melkmoetniet.be geeft EVA informatie over hoe je een evenwichtige maaltijd samenstelt met minder of zonder zuivel. Je vindt er voedingsinformatie, recepten en alternatieven voor calcium.

Alternatieven voor melkproducten en calcium

Er bestaan verschillende alternatieven voor melkproducten. Sommige vind je in de gewone supermarkt, voor andere moet je naar de natuurvoedingswinkel.



Melk: sojamelk, rijstmelk, amandelmelk, havermelk en kokosmelk

Room: sojaroombroom, haverroom, amandelroom, rijstroom en speltroom

Yoghurt: sojayoghurt

Boter: plantaardige margarines, kokosolie.

Kaas: Tofutti, Sheese, Cheezly, Vegusto, Redwood, Santeciano en Wilmersburger

Sauzen en dressings: veganaise

Calciumrijke producten: boerenkool, broccoli, pak choi, rucola, tofu, bonen en peulvruchten, amandelen, vijgen

Meer info?

www.melkmoetniet.be geeft ook info over de zuivelproductie, dierenwelzijn en het milieu.

De linkenpagina brengt je in contact met bestaande interviews en artikels. Ook de Nederlandse website van [Milieu Centraal](http://www.milieucentraal.nl) maakte een interessante pagina over zuivel.

EVA is lid van Netwerk Bewust Verbruiken

Volg Netwerk Bewust Verbruiken ook op [Facebook](#) en op [Twitter](#).

(foto CC: Mowie Kay)

Je ontvangt dit bericht omdat je ingeschreven bent op de **Nieuws mailinglijst** van het [NBV vzw](#).

Wil je je **in- of uitschrijven** of andere informatie over deze lijst: [klik hier](#).

Je kan ook [reageren op dit bericht](#) of [meer nieuws bekijken](#) op de NBV website.

© 2011 Netwerk Bewust Verbruiken vzw, Mundo-B, Edinburgstraat 26, 1050 Brussel.

Tel: 02/894 46 15 | info@bewustverbruiken.be | www.bewustverbruiken.be

"<http://www.bewustverbruiken.be/images/stories/bullet.gif>") no-repeat 0em 0.5em; padding: 0px 0px 0px 8px; margin: 0px; list-style: none; } /* links -----*/ #BodyImposter a { text-decoration: underline; } #Primary a:link, #Primary a:visited { color: #000; background: #fff; } #Helpful a:link, #Helpful a:visited, #Legal a:link, #Legal a:visited { color: #666; background: transparent; } #BodyImposter a:hover { text-decoration: none; } #BodyImposter a:active { color: #000; background: #fff; text-decoration: none; } /* heads -----*/ #BodyImposter h1, #BodyImposter h2, #BodyImposter h3 { color: #eb7926; background: #fff; font-family: "Century Gothic", Verdana, Arial, Helvetica, sans-serif; font-weight: normal; line-height: normal; margin: 0em 0em 0.5em 0em; padding: 0px; text-align: left; } #Masthead h1 { font-size: 28px; color: #fff; margin: 0px; } #Masthead h2 { font-size: 20px; color: #fff; background: #82bc42; margin: 0px; } #Primary h2 { font-size: 22px; padding-top: 16px; text-align: left; color: #61accb; } #Primary h3 { font-size: 18px; padding-top: 26px; text-align: left; color: #61accb; } /* boxes -----*/ #Box { color: #666; background: #fff; border: 1px solid #d3d3d3; margin: 0px auto; } #Content { border: 1px solid #d3d3d3; } #Helpful, #Legal { margin: 0px auto; } #Helpful p, #Legal p { margin: 0px; padding: 0px; text-align: center; } #Masthead { color: #fff; background: #82bc42; } #Masthead h1, #Masthead p { text-align: left; background: #82bc42; } #Masthead p { font-size: 14px; margin: 0px; } #Masthead p #Date { float: left; } #Masthead { width: 100%; text-align: center; }