



* Zuivel heeft positieve gezondheidseffecten, zo hangt het samen met een lagere kans op darmkanker. Aan de andere kant belast zuivel het milieu. Door af te wisselen met zuivelalternatieven belast je het milieu minder. Soja- of erwtdrink of sojagurt verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 zijn geschikte zuivelalternatieven.

 een boterham = 35 gram

 een opscheplepel gekookte pasta $\approx$ 45 gram

 een opscheplepel gekookte roerbakgroente $\approx$ 55 gram