



Cheese!
A happy breakfast to you.



Kaas is de ster van een happy breakfast.

Diëtiste en voedingspecialiste Mathilde Hecquet's antwoord is duidelijk: kaas verdient een plekje in een gezonde levensstijl en in een evenwichtig ontbijt, op voorwaarde dat u het zuivelproduct combineert met de juiste ingrediënten.

Door groenten, vruchten, kruiden, noten en specerijen aan uw kaasportie toe te voegen, creëert u een kleurrijk en overheerlijk ontbijt dat arm is aan suiker, maar rijk aan vezels, vitaminen, vetstoffen en eiwitten. En dat is goed nieuws voor uw energiepeil, want dat gaat omhoog, terwijl uw drang naar zoetheid afneemt.

Een zoet ontbijt met typische ontbijtgranen, wit brood, confituur en vruchtensap haalt uw energiepeil eigenlijk uit balans en kan ervoor zorgen dat u zich doorheen de dag minder goed kan focussen, dat u voortdurend zin heeft om te eten, dat u zich vermoeid voelt en dat u last heeft van stemmingswisselingen.

Kaas, daarentegen, is met zijn lage suikergehalte de perfecte manier om uw dag te starten!

Het zuivelproduct is veelzijdig en kan op verschillende manieren worden opgediend. Ideaal dus voor bij het ontbijt. Om u op weg te helpen, hebben we samen met diëtiste en voedingsspecialiste Mathilde Hecquet een aantal creatieve en makkelijk te bereiden combinaties verzameld, zodat u volop kunt genieten van de vele smaken en texturen van kaas.

Dat alles om mensen aan te moedigen hun dag op een mindfulle manier te starten, met een ontbijt waar sensueel bewustzijn en ingrediënten centraal staan. Dit cognitieve proces zorgt ervoor dat we evenwichtiger gaan eten. Het laat ons sneller verzadigd voelen en voorkomt dus dat we te grote porties eten en onnodig voedsel verspillen.



Wie is Mathilde Hecquet??

Mathilde is een diëtiste en voedingsspecialiste gespecialiseerd in diabetes, sportvoeding en PDS (prikkelbare-darmsyndroom). Ze werkt als diabetesexperte in een van de ZNA-ziekenhuizen in Antwerpen, België. Ze geeft ook voedingsadvies in een privépraktijk die ze deelt met andere ervaren dokters uit andere disciplines.

Mathilde werkte mee aan 'Cheese! A happy breakfast to you' en gebruikte haar academische kennis en expertise om samen met ons gevarieerde en innovatieve serveersuggesties te ontwikkelen, die u gemakkelijk bij uw ontbijt kunt opdienen of aan een buffet kunt toevoegen.

Talloze gezondheidsvoordelen.

Een (volvet) **gefermenteerd product** zoals kaas biedt vele voordelen voor uw gezondheid.

Onderzoek heeft aangetoond dat de goede bacteriën in kaas goed zijn voor de darmen, ook bij lactose-intolerante mensen.

Dankzij het **lage suikergehalte**, is dit het ideale ingrediënt om uw dag mee te starten, op voorwaarde natuurlijk dat u het combineert met de juiste hoeveelheden eiwitten, vetstoffen, vezels en suiker. Daarnaast draagt kaas bij aan gezonde bloedsuikerspiegels en zorgt het ervoor dat u zich langer verzadigd voelt, zodat u zich beter kunt focussen en minder tussendoortjes eet doorheen de dag.

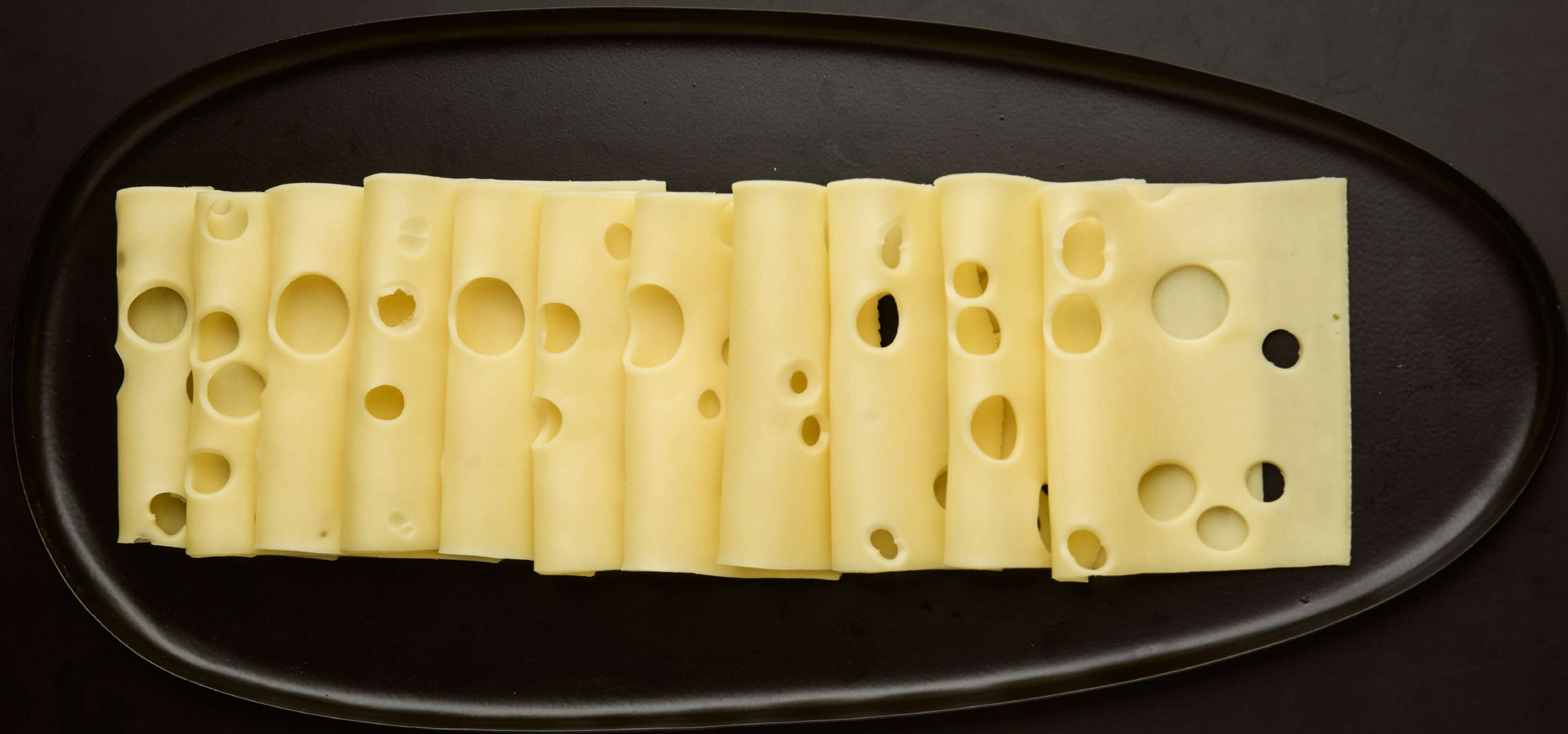
Kaas is van nature **rijk aan eiwitten en aminozuren die essentieel zijn** voor ons spierstelsel. Die combinatie stimuleert mogelijks thermogenese, de synthese van eiwitten, en geeft een verzadigd gevoel. Kaas is bovendien een zuivelproduct, wat betekent dat het een hoge concentratie van calcium, vitamine A, - D en - B12 bevat. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium beter opgenomen wordt (goed voor beenderen, zenuwen, spieren, hart en het vaatstelsel). Vitamine A verhoogt dan weer de weerstand.

Hoewel kaas een vrij hoog vetgehalte heeft, is uit onderzoek gebleken dat **verzadigd vet uit gefermenteerde kaas het cholesterolgehalte niet verhoogt**, op voorwaarde dat u het met mate consumeert. Bovendien is een zuivel product met combinatie van laag koolhydraatgehalte en hoge vetmassa niet zó slecht voor het cholesterol.

Is kaas dus op zijn plaats in een gezonde levensstijl?

Ja. Wanneer u met mate geniet van kaas, wegen de gezondheidsvoordelen voor ons lichaam zwaarder door.

- Mathilde Hecquet





Een rijkere kaaservaring.

Uw dag starten met een mindfulle maaltijd is dé sleutel voor een evenwichtig en gezond ontbijt.

Focus op de smaken die bij elke hap naar boven komen, de textuur van de verschillende ingrediënten, de geur die uw eten afgeeft en de visuele samenstelling van uw bord. Wanneer u focust op uw zintuigen, wordt u zich automatisch bewuster van wat u eet.

Deze manier van mindful eten verzadigt u zowel geestelijk als lichamelijk, zodat u al van bij het begin van de dag niet te veel eet. Kaas kan hier goed bij helpen. Doe er ook nog eens de talloze gezondheidsvoordelen bij en u begrijpt waarom dit ingrediënt helemaal op zijn plaats is in een evenwichtig en gezond ontbijt.

Vanuit dat principe hebben we, samen met diëtiste en voedingsspecialiste Mathilde Hecquet onze reeks heerlijke en voedzame ontbijtsuggesties ontwikkeld.

Dankzij deze originele combinaties, zullen gasten zich sneller geestelijk en lichamelijk verzadigd voelen, zodat ze met één portie kaas genoeg hebben. Het voordeel van onze serveersuggesties is dat ze makkelijk te bereiden zijn. Uw ontbijtteam maakt ze zo klaar, of gasten stellen zelf hun ontbijt samen met de ingrediënten die u aan uw buffet toevoegt.

Wanneer we zonder er bij stil te staan een stukje kaas eten, hebben we vaak nog zin in meer.

Een gevarieerd ontbijt kan ons helpen onze kaasporties te verkleinen, zonder aan genot in te boeten!

- Mathilde Hecquet



Vorige bladzijde:

Halfharde Kaas - Camembert

Serveer de Camembert in plakjes op een Belgisch koekje van Jules Destrooper® en garneer met een zelfgemaakte of lokaal geproduceerde confituur van seizoenfruit.

Links:

Halfharde Kaas - Coulommiers

Serveer de smeuijge Coulommiers op een Belgisch wafelkoekje van Jules Destrooper® en garneer met een brunoise van gegrilde paprika.

Rechts:

Halfharde Kaas - Mini Roitelet

Serveer de Mini Roitelet op een volkoren toast en garneer met een hartige pistache-chimichurri voor de extra ochtendtwist.





Links:

Smeerkaas - Délice au Camembert

Smeerkaas - Délice à l'Emmental

Serveer uw favoriete Délice op geroosterde Belgische peperkoek, garneer met een zelfgemaakte of lokaal geproduceerde confituur van seizoenfruit en bestrooi met chilivlokken.

Rechts:

Smeerkaas - Le Carré

Smeerkaas - Président Light

Serveer uw favoriete roomkaas op een volkoren toast met een zelfgemaakte of lokaal geproduceerde confituur van seizoenfruit en garneer met sinaasappelschil, peper en verse basilicum.





Links:

Verse Kaas - Chèvreline

Verse Kaas - Rondelé Nature

Serveer de Verse Kaas naar keuze op een krokante volkoren toast, bestrooi met wat lavendelzaadjes en garneer met Belgische witte chocolade.

Rechts:

Verse Kaas - Rondelé Nature

Verse Kaas - Rondelé Fines Herbes

Serveer uw favoriete Verse Kaas op een sneetje volkoren brood, besprenkel met lokaal geproduceerde honing, garneer met gemalen walnoten en verse kruiden zoals citroentijm.





Galbani - Mozzarella

Het geheim zit hem in de porties.

Het is niet altijd eenvoudig voor gasten om de juiste porties te nemen. In de meeste gevallen zijn hun ogen namelijk aanzienlijk groter dan hun maag. Ze leggen dan te veel op hun bord en dat kan ertoe leiden dat ze zich gedwongen voelen het leeg te eten waardoor hun ontbijt uit evenwicht geraakt, ze onnodig voedsel verspillen en het milieu verstoren.

Onze individuele kaasporties en serveersuggesties kunnen daarbij helpen. Elke portie is namelijk perfect afgestemd op de voedingsbehoeften en gaat voedselverspilling tegen.

De individuele kaasporties gaan langer mee, verminderen verspilling en zorgen ervoor dat gasten niet meer eten dan nodig voor een evenwichtig ontbijt.

Door bulkkazen in individuele porties of kleine bordjes en kommetjes naast slaatjes of rechauds op te dienen, helpt u gasten om hun dag met een evenwichtig en gezond ontbijt te starten.

De individuele kaasporties zijn ideaal voor een gezond ontbijt en stimuleren een evenwichtige kaasconsumptie.

- Mathilde Hecquet



Vorige bladzijde:

‘Pasta Filata’ Kaas - Mozzarella

Serveer naast de gegrilde tomaten ook individuele porties Mozzarella besprenkeld met lokaal geproduceerde honing en gegarneerd met seizoensnoten, zaden en kruiden.

Links:

‘Pasta Filata’ Kaas - Mozzarella

Serveer de gegrilde champignons met individuele porties Mozzarella besprenkeld met pesto, balsamico en seizoensnoten, zaden en kruiden.

Rechts:

‘Pasta Filata’ Kaas - Mozzarella

Serveer de Mozzarella in geïndividualiseerde verrines met gegrilde druiven of een seizoensfruit naar keuze, garneer met dukkah en seizoensnoten, zaden en kruiden.





Links:
Schapenkaas - Feta

Serveer de Feta met een carpaccio van rode biet of uw favoriete seizoensgroente, besprenkeld met olijfolie, dille, zout en peper.

Rechts:
Schapenkaas - Feta

Serveer de roereieren met individuele porties Feta met dille, chilivlokken, zout en peper of Feta met zongedroogde tomaten, olijfolie en kiemplantjes.





Links:
Korstkaas - Brie

Stel een seizoenssalade samen van Brie, linzen, appel en walnoten, garneer met een mosterddressing, granaatappel en verse munt.

Rechts:
Schapenkaas - Feta

Stel een Quinoasalade samen met Feta, mandarijnen, courgette en bieslook, garneer met een sinaasappelvinaigrette en seizoenskruiden.





Uw zuivelpartner voor de horeca.

Lactalis is een wereldleider binnen de zuivelindustrie en is aanwezig in alle segmenten van deze markt. Dankzij de globale aanwezigheid, kan de Groupe Lactalis altijd anticiperen op nieuwe markttrends en inspelen op productie- en consumptietrends. Ook op lokale en culturele trends speelt Lactalis gretig in.

Lactalis FoodService, is een afdeling van de Lactalis-groep, en biedt een compleet assortiment zuivelproducten aan; individuele porties en hoogwaardige culinaire zuivelingrediënten, telkens in verpakkingen die aangepast zijn aan de behoeften van de Belgische horeca.

We zijn vastberaden om u te helpen slagen in een tijd waarin voedselveiligheid en gezondheid zeer actueel zijn. U kunt op ons rekenen voor advies over markttrends, voor menu's en voor innovatieve ideeën.

Betreft sociale verantwoordelijkheid, heeft Lactalis als wereldleider, drie prioriteiten voor zijn MVO-acties gesteld: het welzijn van dieren, het ontwikkelen van verantwoorde verpakkingen en de vermindering van koolstofemissies.

Onze merken voor een happy breakfast.

Benieuwd welke kazen we hebben uitgekozen voor uw ontbijtkaart of buffet? U ontdekt ze hieronder:



Halfharde Kazen



Tomme (20g)
Energie: 72kcal
Vetten: 5.8g
Verzadigd vet: 4.2g
Proteïnen: 4.8g
Calcium: 150mg



Saint Paulin (20g)
Energie: 60kcal
Vetten: 5g
Verzadigd vet: 4.7g
Proteïnen: 4.6g
Calcium: 152mg



Leerdammer (22g)
Energie: 77kcal
Vetten: 6.2g
Verzadigd vet: 4.2g
Proteïnen: 5.5g
Calcium: 190mg

Waarde per portie

Verse Kazen



Rondelé - nature (16,6g)
Energie: 45kcal
Vetten: 4.3g
Verzadigd vet: 3.2g
Proteïnen: 1.0g
Calcium: 150mg



Rondelé - fines herbes (16,6g)
Energie: 44kcal
Vetten: 4.3g
Verzadigd vet: 3.0g
Proteïnen: 1.0g
Calcium: 150mg



Chèvreline (20g)
Energie: 62kcal
Vetten: 6.2g
Verzadigd vet: 4.2g
Proteïnen: 1.2g
Calcium: 150mg

Waarde per portie

Korstkazen



Coulommiers (35g/bulk)
Energie: 120kcal
Vetten: 7g
Verzadigd vet: 4.9g
Proteïnen: 6.7g
Calcium: 150mg



Camembert (30g/bulk)
Energie: 77kcal
Vetten: 6.0g
Verzadigd vet: 4.2g
Proteïnen: 5.7g
Calcium: 150mg



Mini Roitelet (30g)
Energie: 99kcal
Vetten: 8.7g
Verzadigd vet: 6.3g
Proteïnen: 5.1g
Calcium: 150mg

Waarde per portie

Bulk Kazen



Leerdammer (bulk)
Energie: 352kcal
Vetten: 27.5g
Verzadigd vet: 18.5g
Proteïnen: 26g
Calcium: 860mg



Mozzarella (bulk)
Energie: 233kcal
Vetten: 17g
Verzadigd vet: 12g
Proteïnen: 19g
Calcium: 690mg



Brie (bulk)
Energie: 300kcal
Vetten: 24g
Verzadigd vet: 17g
Proteïnen: 21g
Calcium: 548mg



Feta (bulk)
Energie: 270kcal
Vetten: 22.5g
Verzadigd vet: 13g
Proteïnen: 16.4g
Calcium: XXXXX

Waarde per 100g

Smeerkazen



Le Carré (16,6g)
Energie: 51kcal
Vetten: 4.2g
Verzadigd vet: 2.6g
Proteïnen: 2.0g
Calcium: 194mg



La Bonne Vache (16,7g)
Energie: 42kcal
Vetten: 3.5g
Verzadigd vet: 2.3g
Proteïnen: 1.3g
Calcium: 40mg



Président Light (16,6g)
Energie: 28kcal
Vetten: 1.6g
Verzadigd vet: 1.2g
Proteïnen: 2.4g
Calcium: 74mg



Délice au Camembert (20g)
Energie: 45kcal
Vetten: 3.8g
Verzadigd vet: 2.6g
Proteïnen: 2.4g
Calcium: 150mg



Délice à l'Emmental (20g)
Energie: 51kcal
Vetten: 4.4g
Verzadigd vet: 3.0g
Proteïnen: 2.2g
Calcium: 280mg



Croc'lait (20g)
Energie: 64kcal
Vetten: 6.0g
Verzadigd vet: 4.2g
Proteïnen: 1.9g
Calcium: 150mg

Waarde per portie

Boter



Beurre Président (8g/10g/15g/bulk)
Energie: 743kcal
Vetten: 82g
Verzadigd vet: 57g
Proteïnen: 0.7g
Calcium: N.A.

Waarde per 100g

Cheese!

A happy breakfast to you.



Contacteer ons voor degustaties en presentaties!

Maarten Van Bakel | Maarten.Vanbakel@be.lactalis.com | +32 477 40 90 42

Johan Grosemans | Johan.Grosemans@be.lactalis.com | +32 476 43 00 98

Kim Rigo | Kim.Rigo@be.lactalis.com | +32 471 90 14 53

