



alpro
soya

samen hebben
we nog zoveel
te beleven



Gezond eten en leven
met Alpro® soya

soja in een gezonde voeding

Sojaproducten passen uitstekend in een gezonde voeding. Ze leveren namelijk waardevolle voedingsstoffen:

1. **Plantaardige eiwitten.** Soja is een bron van plantaardige eiwitten. Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor je lichaam. Daarnaast is de kwaliteit van de eiwitten in soja hoog (zie kader).
2. **Onverzadigde vetten.** Grofweg zijn vetten in de voeding in te delen in goede onverzadigde vetten en slechte verzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn de slechte vetten. Onverzadigde vetten zijn goede vetten. Ze helpen je hart en bloedvaten gezond te houden.
3. **Calcium.** Calcium wordt toegevoegd aan alle Alpro® soya Drinks (m.u.v. de Bio variant), de yoghurtvarianties, de vla's en desserts.
4. **Vitamine D.** Vitamine D wordt toegevoegd aan de Alpro® soya Drinks Natural Fresh, Nature en de yoghurtvarianties. Zowel calcium als vitamine D zijn belangrijk voor sterke botten en een sterk gebit. Calcium is een belangrijke bouwstof voor je botten en vitamine D zorgt ervoor dat calcium goed in het lichaam wordt opgenomen. Je lichaam maakt zelf vitamine D aan onder invloed van zonlicht. Maar daarnaast is vitamine D via je voeding noodzakelijk.
5. **B vitamines.** Deze vitamines zijn vooral nodig voor de energievoorziening in je lichaam. Ook helpen ze je huid en haar gezond te houden. Aan veel Alpro® soya producten zijn vitamine B2 en B12 toegevoegd. Door deze vitamines en de toevoeging van calcium zijn deze producten een volwaardige variatie op melk(producten). Voor de volledige productgegevens kun je terecht op www.alprosoya.nl of lees de informatie op de verpakking.

eiwitkwaliteit

De eiwitkwaliteit hangt af van hoe goed het lichaam het kan verteren en van de hoeveelheid essentiële aminozuren. Eiwit bestaat uit aminozuren. Essentiële aminozuren zijn aminozuren die je via je eten binnen moet krijgen.

de voordelen van Alpro® soya

- bron van eiwitten
- licht verteerbaar
- 0% lactose
- geen kunstmatige zoet- en kleurstoffen of conserveringsmiddelen

Op je lichaam mag je zuinig zijn. Daarom is een gezonde leefstijl een prachtig cadeau voor je lijf. Die gezonde leefstijl bestaat onder andere uit tijd nemen voor ontspanning, veel bewegen en goed en gevarieerd eten:

1. **Ontspanning is goed voor lichaam en geest.** Want wie uitgerust is, heeft een betere weerstand. En stress verhoogt juist het risico op een hoge bloeddruk.
2. **Bewegen levert je sterke spieren en botten.** Het geeft je energie, een beter humeur en houdt je soepel. Door regelmatig te bewegen zit je lekker in je vel én blijf je beter op gewicht. Daarnaast is bewegen goed voor een goede stoelgang, en het helpt je ook hart en bloedvaten gezond te houden, je bloeddruk en je bloedsuikerspiegel op een gezond peil te houden, en het kan je beschermen tegen bepaalde vormen van kanker.
3. **Een goede voeding levert je lichaam alle energie om een drukke dag aan te kunnen.** En het zorgt ervoor dat je lichaam goed kan blijven functioneren. De voedingsstoffen uit je eten zijn belangrijk om je lichaam in een goede conditie te houden en ze leveren energie.



zo lekker kan gezond zijn

Een gezonde voeding bestaat uit 3 hoofdmaaltijden per dag en zo'n 3 maal iets tussendoor. Sojaproducten passen prima in zo'n gezonde voeding.

ontbijten, voor een goede start van de dag!

Wist je dat het ontbijt een van de belangrijkste maaltijden van de dag is? Want na een nacht slapen heeft je lichaam voedingsstoffen en nieuwe energie nodig om de dag goed te starten. Door te ontbijten voorkom je ook dat je later op de dag zwicht voor een vet- of energierijk tussendoortje. En ontbijten is goed voor je stoelgang. Het schudt namelijk ook je darmen 'wakker'. Een goed ontbijt levert ongeveer 15% van de vitamines en mineralen die je nodig hebt per dag. Zonder ontbijt wordt het lastig om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen!

Alpro® soya, voor een goede start van de dag!

Een goed ontbijt bestaat uit sojaproducten of zuivel, graanproducten en fruit. Lekkere en gezonde combinaties:

- **Voor snelle ontbijters:** Alpro® soya yoghurtvariatie Nature met muesli, plakjes banaan en een handje rozijnen
- **Voor wat kleur op je bord:** 2 volkoren boterhammen met Alpro® soya Lekker gezond smeren, belegd met een plak (30+) kaas, plakjes tomaat en plakje tuinkers en een kommetje Alpro® soya yoghurtvariatie Perzik

het Alpro® soya ontbijt assortiment

in het koelschap



- Alpro® soya Drink Natural Fresh
- Alpro® soya Drink Natural Fresh Light
- Alpro® soya yoghurtvariatie Nature
- Alpro® soya yoghurtvariatie Vanille
- Alpro® soya yoghurtvariatie Aardbei
- Alpro® soya yoghurtvariatie Perzik
- Alpro® soya yoghurtvariatie Blaauwe Bosbes
- Alpro® soya Lekker gezond smeren voor op brood

lang houdbaar

- Alpro® soya Drink Nature
- Alpro® soya Drink Nature Light
- Alpro® soya Drink Nature Bio



lekker koken met soja

Steeds meer mensen kiezen ervoor één of meer dagen per week geen vlees te eten. Goed voor het milieu, maar óók voor jezelf.* Af en toe een dagje vleesvrij is gezond, gevarieerd en verantwoord. Natuurlijk heeft Alpro® soya ook voor de warme maaltijd lekkere producten. Zo is er een ruim assortiment vleesvariëties, die niet onder doen voor een stukje vlees, waar je de lekkerste recepten mee bereidt. Onze enthousiaste chefkok Andy McDonald maakt speciaal voor Alpro® soya de lekkerste vleesvrije recepten. Bijvoorbeeld deze Griekse moussaka:

Griekse moussaka

Ingrediënten voor 4 personen

- 3 aubergines
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 3 pakjes Alpro® soya Fijngehakt
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 blik gepelde tomaten
- 3 kruidnagels
- een snufje kaneel
- een snufje piment
- 1 laurierblad
- 1 pakje Alpro® soya Cuisine (variatie op kookroom)
- 2 eetlepels broodkruim/paneermeel



Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snijd de aubergines in plakjes en besprenkel ze met zeezout. Laat 20 minuten staan.
3. Snipper ondertussen de uien fijn en smoor ze 5 minuten in een koekenpan met 2 eetlepels olie.
4. Voeg het Alpro® soya Fijngehakt, de tomatenpuree en specerijen toe en laat dit 2 minuten verder sudderen.
5. Voeg als laatste de tomaten uit blik toe en kook het nog 10 minuten.
6. Spoel de aubergines af en dep ze droog. Leg ze op een ovenschaal met een klein beetje olijfolie en bak ze in ca. 10 minuten gaar in de oven.
7. Doe een beetje broodkruim in een ovenschaal en leg dan om en om het gehakt en de aubergine in de schaal. Eindig met de Alpro® soya Cuisine.
8. Bak het geheel 15 minuten in de oven.

Smaakt dit naar meer? Op www.maandagvleesvrij.nl vind je leuke kookvideo's van chef-kok Andy McDonald met handige tips, het laatste vleesvrije nieuws, en kun je je abonneren op de nieuwsbrief. Je ontvangt dan elke maandag een nieuw vleesvrij recept van Andy McDonald.



het Alpro® soya assortiment om mee te koken

Alpro® soya Vleesvariëties

- Alpro® soya Tofu Nature
- Alpro® soya Fijngehakt
- Alpro® soya Reepjes Licht gekruid
- Alpro® soya Reepjes Pittig gekruid
- Alpro® soya Nuggets
- Alpro® soya Burger Mild
- Alpro® soya Filets Pittig gekruid
- Alpro® soya Fruitfilet



Alpro® soya Bakken en Braden vloeibaar
Alpro® soya Cuisine en Cuisine Light

weetje



Alpro® soya Cuisine en Cuisine Light zijn 100% plantaardig en te gebruiken als kookroom. Ideaal voor het bereiden van soepen, sauzen en ovensgerechten. Het heeft een verfijnde en romige smaak, is licht verteerbaar en koud of warm te gebruiken.

Er is ook Alpro® soya Drink Ongezoet, zonder toegevoegde suiker. Deze drink is uitermate geschikt voor gebruik in de keuken, bijvoorbeeld voor het maken van pannenkoeken, bechamelsaus of aardappelpuree.



de hele dag genieten met Alpro® soya

De hele dag door kan je volop genieten van Alpro® soya producten, zowel in 1 liter verpakkingen als in kleine pakjes met een rietje. Ideaal voor onderweg, op school of op het werk. Toe aan een warme koffie? Een cappuccino kan worden opgeschuimd met Alpro® soya Drink Nature. En wat dacht je van de heerlijke vla's en desserts? Die maken een maaltijd helemaal compleet.



Alpro® soya Drinks

- Alpro® soya Drink Choco
- Alpro® soya Drink Vanille
- Alpro® soya Drink Bosvruchten
- Alpro® soya Drink Aardbei
- Alpro® soya Drink Banaan
- Alpro® soya Drink Macchiato



weetje

Voor peuters is er een aangepaste drink. Alpro® soya Drink 1-3 jaar. Een lekkere drink die speciaal is afgestemd op de behoeften van peuters tussen 1 en 3 jaar. Verrijkt met vitamines en mineralen.



Alpro® soya plus



Alpro® soya biedt naast producten die passen in een dagelijkse voeding, ook producten voor mensen die iets extra's voor hun gezondheid willen: Alpro® soya plus Calcium en Alpro® soya plus Plantensterolen. De eerste zegt het al: bevat extra calcium (en vitamine D). Beide zijn nodig voor gezonde botten. Alpro® soya plus Plantensterolen is een Alpro® soya drink met plantensterolen – deze plantaardige stoffen kunnen actief het cholesterolgehalte in het bloed verlagen.

Voor meer informatie en het bestellen van brochures, kijk op www.alproplus.com

aandacht voor het milieu

Alpro® soya is meer dan een breed assortiment lekkere en gezonde producten. De producten zijn ook nog eens goed voor onze planeet. Het milieu heeft het tegenwoordig zwaar te verduren. Onder andere door de voedselproductie. Vooral dierlijke producten als vlees en zuivel zijn een grote belasting voor het milieu. Sojaproducten scoren daarin veel beter. Voor het produceren van sojaproducten is namelijk...

...5x minder land nodig dan voor het produceren van dierlijke producten

...10x minder water nodig dan voor het produceren van dierlijke producten

...5x minder CO₂-uitstoot dan voor producten op basis van dierlijke eiwitten*

Door onze producten te eten, draag jij dus ook jouw steentje bij aan het milieu.

*Bron: Ecofys



weetje

Onze sojabonen zijn afkomstig van landbouw die geen gebruik maakt van genetisch gemanipuleerde organismen. De bonen worden bovendien gekweekt op streng geselecteerde landbouwgronden waarvoor geen regenwoud gekapt is.



Voor vragen of informatie:
Schrijf naar Alpro® soya Consumentenservice
Antwoordnummer 1064, 1180 VD Amstelveen
of kijk op www.alprosoya.nl
of bel gratis 0800-0227187
(tijdens kantooruren)

Wist je dat sojaproducten prima passen binnen een **koemelkvrije en lactosevrije voeding?**

Mocht je hier meer over willen weten, ga dan naar onze site en bestel onze speciale brochures hierover.

www.alprosoya.nl