



Lekker én gezond, natuurlijk anders!

Nieuwsbrief nummer 4

september 2011

www.keesmakers.nl



KEES bij RTL4

KEES was op 7 september voor het eerst op tv. Marc van Wanroij was [te gast bij het RTL4-programma EditieNL](#), waarin KEES "kaas 2.0" werd genoemd.



Albron Catering laat heel Nederland proeven van KEES

Tijdens de Week van de Smaak (1 t/m 9 oktober) introduceert Albron Catering KEES bij de bedrijfsrestaurants van meer dan vijfhonderd locaties. [Lees meer...](#)



De Dag van de Diëtist

Maandag 19 september was het de Dag van de Diëtist en hielden diëtisten in heel Nederland open huis. Voedingsdeskundigen konden een proefpakket KEES aanvragen, en dat deden ze in grote getale! [Lees meer...](#)



KEES was aanwezig op de grootste kaasstraat van Nederland

Keesmaker Gijs Jansen was zondag 18 september aanwezig op de grootste kaasstraat van Nederland, waar alle soorten kaas konden worden geproefd en gekocht. KEES kon rekenen op veel belangstelling van de bezoekende kaasliefhouders. Evelien en Maartje, studenten van de opleiding diëtiëk aan de Hogeschool van Arnhem, gaven hen uitleg over de gezonde kanten van KEES.



Belasting op vet

Onlangs voerde Hongarije een zogenoemde 'hamburgertaks in; Hongaren moeten extra belasting betalen voor producten met teveel verzadigd vet. Ook Denemarken wil per 1 oktober een dergelijke vetbelasting invoeren. In Nederland is het voorlopig nog niet zo ver. [Het Voedingstentrum](#) noemt een dergelijke belasting 'lastig te realiseren'.

Recept van de maand



Macaroni met spinazie en KEES

Een gezonde én lekkere variant op de Amerikaanse Mac'n'cheese, lekker met een frisse tomatensalade erbij.

Benodigdheden voor vier personen:

- Broodkruimels
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- 450 gram bevroren spinazie
- 400 ml melk
- 3 eetlepels bakmeel
- geraspte nootmuskaat
- verse peper
- 250 gr. macaroni (volkoren)
- 200 gr. geraspte KEES

[Klik hier voor de bereidingswijze](#)

Voedingswaarden per wrap

Energie: 544,3 Kcal

Eiwit: 31,3 gr.

Koolhydraten 52,1 gr.

Vet totaal: 21,7 gr.

Waarvan verzadigd: 5,0 gr.

Zout: 1,5 gr.

Smaakt dat naar meer? Kijk dan bij onze [recepten](#).

Heeft u zelf een ander leuk recept met KEES? Laat het ons weten via info@keesmakers.nl!

Heeft u vragen of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief? Of wenst u deze niet meer te ontvangen? Laat het ons weten via info@keesmakers.nl. Volg ons ook op [Twitter](#) en [Facebook](#)!