



Lekker én gezond, natuurlijk anders!

Nieuwsbrief nummer 7

januari 2012

www.keesmakers.nl



### Een gezond nieuwjaar

Allereerst wensen wij u natuurlijk een gelukkig én vooral gezond 2012.



### Ik Kies Bewust

Om een gezonde keuze nog makkelijker te maken, voert KEES sinds kort het voedselkeuzelogo van 'Ik Kies Bewust'.

### De Gezonde Schoolkantine..

Van échte broodjes gezond in de kantine tot hele moestuinen op het schoolplein: veel scholen houden zich bezig met gezonde voeding, zo bleek tijdens het symposium De Gezonde Schoolkantine van het Voedingscentrum.

De Keesmakers waren aanwezig om scholen kennis te laten maken met KEES. Ook Paul Rosenmöller, voorzitter Convenant Gezond Gewicht en ambassadeur van [Jongeren op Gezond Gewicht \(JOGG\)](#), liet zich tijdens de pauze uitgebreid informeren.

### .. en de niet zo gezonde ziekenhuiskantine

Het klinkt gek, maar in de ziekenhuiskantines eet het personeel véél teveel zout, zo blijkt uit [onderzoek](#) in een groot aantal bedrijfsrestaurants van ziekenhuizen.

### Koninklijke KEES

KEES is sinds kort zelfs een beetje koninklijk! Koningin Beatrix deed boodschappen in Den Haag en kreeg van ons Keesmeisje Florine bij kaaswinkel Jan de Bruijn een blokje KEES aangeboden!

### De Keesmakers verhuizen

Ons bedrijf groeit. De relatief rustige tijd rond de kerstdagen werd benut om een nieuw pand te betrekken. Gewoon in Leiden overigens, op een steenworp afstand van ons oude kantoor. Ons nieuwe bezoekadres is: Fruitweg 24<sup>E</sup> in Leiden.

### Recept van de maand



### 'kees'ar-salad

Onze variant op de welbekende Caesar salad.

Benodigheden:

- 1 teentje knoflook
- 4 sneetjes oud volkoren brood
- 8 ansjovis
- 200 gram kipfilet
- peper en zout
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- mespunt suiker
- 1 theelepel Dijonmosterd
- 6 eetlepels olijfolie
- handje verse kruiden, bv basilicum of peterselie
- stuk komkommer
- 1 grote krop (Romaanse) sla
- 100 gram extra gerijpte KEES

[Klik hier voor de bereidingswijze](#)

### Voedingswaarden per persoon

Energie: 621 Kcal

Eiwit: 37 gr.

Koolhydraten 38 gr.

Vet totaal: 34 gr.

Waarvan verzadigd: 8 gr.

Zout: 1,5 gr.

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

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](mailto:info@keesmakers.nl). Volg ons ook op [Twitter](#) en [Facebook](#)!