



### Gebruiksaanwijzing ingevroren paardenmelk.

Ontdooi de paardenmelk in de koelkast dit kan 24 uur duren, haal het bakje er uit en zet een nieuwe in de koelkast. Als de paardenmelk ontdooid is, is het klaar voor gebruik. Eventueel kan er een smaakje aan toegevoegd worden bv siroop, diksap, cacao. Niet verhitten boven de 50 graden.

### Gebruiksaanwijzing paardenmelk poeder

Weeg 10 gram paardenmelkpoeder af en doe dit in een glas. Een klein beetje lauw (bron)water toevoegen. Roeren totdat de poeder is opgelost. Aanvullend met koud (bron)water 200-250ml. (1glas/beker) Eventueel kan er een smaakje aan toegevoegd worden bv siroop, diksap, cacao. De poeder mag ook gewoon ingenomen worden of door de vla/yoghurt worden gestrooid. Niet verhitten boven de 50 graden.

Een theelepel staat gelijk aan 10 gram paardenmelkpoeder

In een zakje paardenmelk poeder zit 140 gram.

### Waar moet op letten

- ✓ Neem de eerste keer dat u paardenmelk drinkt slechts een klein slokje. In zeldzamen geval dat u allergisch voor bent, merkt u dit vrijwel direct aan een prikkeling van de slijmvliezen. Als dit gebeurt de paardenmelk/poeder niet meer gebruiken. Mons spoelen met water.
- ✓ Bij kinderen jonger dan 6 maanden en mensen met allergieën wordt geadviseerd met minder te beginnen en in enkele dagen de hoeveelheid op te bouwen tot een portie.
- ✓ Bij kinderen jonger dan 4 maanden de paardenmelkpoeder in overleg met een arts/diëtiste geven.
- ✓ De vers in gevroren melk, is rauwe melk deze mag gedronken worden vanaf de leeftijd van een jaar.
- ✓ Bij zwangerschap word afgeraden om rauwe melk te drinken
- ✓ Mensen met slecht werkende nieren dienen gedurende de eerste 4 weken slechts halve porties te nemen
- ✓ Gedurende ongeveer de eerste 2 weken kan de kwaal verergeren: meer uitslag , gerommel in de darmen enz. "het moet er uit".
- ✓ Zeker de eerste 6 weken is het belangrijk elke dag de melk te drinken dus GEEN dag overslaan!
- ✓ Zolang er vooruitgang is iedere dag 10 gram paardenmelkpoeder blijven gebruiken, of een bakje verse melk, pas als de situatie stabiel is langzaam afbouwen. Daarna word er geadviseerd om een keer per week een 20 gram paardenmelk poeder te nemen, of een bakje verse mек.
- ✓ Paardenmelkpoeder en verse paardenmelk mag gedurende onbeperkte tijd gedronken worden
- ✓ Medicijnen of diëten die men heeft gewoon doorgebruiken
- ✓ Bij twijfel of u paardenmelk kan gebruiken overleg met uw arts
- ✓ Iets wat ongeneeslijk is, geneest met paardenmelk ook niet, het gaat hierbij om verlichting,

Bij vragen kan u terecht op [www.paardenmelkniijkerk.nl](http://www.paardenmelkniijkerk.nl) , voor een persoonlijk gesprek 0611417873

### Voedingswaarden per 100 ml paardenmelk

Energie 47 kcal 197 kj

Koolhydraten 6.2

Waarvan suikers 6.2

Vet g 1.2

Natrium 30.0

Eiwit g 2.2

