

AUGUSTUS - SEPTEMBER 2019

Delhaize

Bijlage ontbijt

magazine

JE ULTIEME ONTBIJTGIDS

**MET RECEPTEN, DRANKJES
EN TIPS VAN**

Sofie Dumont

Lady Chef of the Year,
tv-presentatrice en experte
in heerlijk ontwaken!



**MEE MET
'T LEVEN**



SKYR

ONTBIJTEN OP Z'N IJSLANDS KAN NU OOK 100% BIOLOGISCH

Vanaf nu kan je je dag 100% biologisch starten. Want **Skyr van Arla** wordt nu ook gemaakt met de verse melk van koeien die heel vaak buiten grazen. Het resultaat? Een **heerlijk romige, biologische skyr**, die **van nature rijk is aan eiwitten**. Ideaal voor wie veel sport of gewoon om de ochtend door te komen zonder het 11 uur-dipje!

Arla Skyr Biologisch is gemaakt naar IJslandse traditie volgens een 1000 jaar oud recept, **100% natuurlijk** en met **0% vet**. En dat proef je!



Ontdek Arla Skyr Bio in het rayon van de yoghurts.

GOOD MORNING!

Tijd om op te staan en te ontbijten! Maar omdat je weinig tijd hebt, kom je vaak niet verder dan een snelle boterham of een kom ontbijtgranen. In deze bijlage vind je een hele hoop ontbijtinspiratie om 's morgens heerlijk en afwisselend te genieten zonder je uit te sloven.

Chef Sofie Dumont tovert een snel, evenwichtig en heerlijk ontbijt op tafel zodat je dag niet meer stuk kan. Om je dag op gang te trekken, is er niets lekkerder dan een kurkuma latte.

Ontdek dit verrassende recept op p. 16.

Geniet ervan!

De fijnproevers van je Delhaize magazine

PS Op WWW.DELHAIZE.BE vind je nog veel meer ontbijtrecepten. Om tijd te winnen, kun je ook gewoon online alle ingrediënten van de recepten in je winkelmandje laden. Yep. Makkelijker kan niet.

COLOFON Verantwoordelijke uitgever: Delhaize Le Lion/De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

Campaign, Media & Broadcasting Director: Isabel Broes **Content & Owned Media Manager:** Valérie Callier **Hoofdredacteur:** Vincent Lens

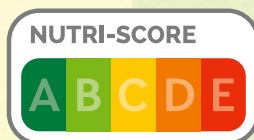
Redactieassistent: Cindy Gotajner **Redactiecomité:** Valérie Callier, Vincent Lens, Ester Vanderhasselt **Productie:** Gicom **Art Direction:** Sabine Malherbe

Productie fotoshoot: Bérengère Lurquin **Chef:** Sofie Dumont **Foodstylist:** Line Couvreur **Stylist:** Sonja Mertens **Fotografie:** Studio Wauters

Vormgever: Eric Verdonck **Studio:** Brit Taelis, Guy Van Haerenborgh **Redactie recepten:** Gema Gomez **Copywriting:** Caroline Boeur, Lisa Lefever

Vertalers: Caroline De Vroey, Sophie Defour **Eindcorrectie:** Mangrove Productions, Noémie Demets, Evelyn Verhestraeten **Producer:** Vanessa Bortolin

Druk: T'HOOF **Reclameregie:** GICOM, nancyvan.der.velden@gicom.be



GEZONDER. GOEDKOPER. SEPTEMBER.

ENORME KEUZE AAN PRODUCTEN MET NUTRI-SCORE A EN B.

In september wordt het leven terug intenser.

Dus eten we best wat evenwichtiger.

Met Delhaize wordt dat makkelijker.

Want met Nutri-Score ontdek je
de voedingswaarden sneller.

En met meer dan 4.300 producten met Nutri-Score
A en B kies je dus ook sneller evenwichtiger.

Meer info: www.delhaize.be/Nutriscore



HALLO!

SOFIE WACHT OP JOU IN DE KEUKEN.

Ben je geen ochtendmens? Wedden dat Sofie Dumont daar verandering in brengt? Deze trendy chef weet wat lekker is en werd zelfs gekroond tot Lady Chef of the Year in 2009.

Tegenwoordig heeft ze haar eigen kookprogramma op VTM: De keuken van Sofie. Ze is fan van lokale producten en laat er culinaire trends op los. Zo krijg je knotsgekke combinaties om van te smullen, zelfs als je weinig tijd hebt.

Sofie doet je originele en evenwichtige recepten aan de hand die je in een handomdraai op tafel tovert.

EN OP WIE LIJK JIJ IN DE KEUKEN?



Alex

Altijd te laat. Hij stopt snel wat in zijn mond terwijl hij 's morgens door de keuken stormt (of in de bus als hij zich weer eens overslapen heeft).

P. 6



Zack, Isa en Rose

De specialisten van korte nachten en moeilijke ochtenden ... sinds ze mama en papa zijn geworden van Rose.

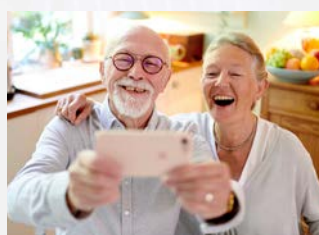
P. 12



Fred, Laure, June, Chloé en Alix

Een mix van mensen die niet altijd makkelijk te managen is. Maar wel goed voor een epische en lekkere start van de dag.

P. 20



Jean en Hilde

Ze eten al 20 jaar hetzelfde bij het ontbijt ... Gedaan met de monotonie! Verandering van spijs doet eten, niet?

P. 28

Ontdek hun
**FAVORIETE
PRODUCTEN**



ALEX

IS EEN BEGINNENDE DJ OP SPOTIFY
EN IS VERZOT OP GRAANREPEN.

VOOR ALEX MOET HET ONTBIJT VOORAL SNEL
EN MAKKELIJK ZIJN. WE DOEN HEM TWEE
VERRASSENDE, MAAR VERRUKKELIJKE
COMBINATIES AAN DE HAND VOOR TIJDENS DE WEEK
EN EEN ONTSPANNEN ONTBIJT VOOR HET WEEKEND.

MUG EGG + APPELSAP MET RUCOLA

**VOLKORENSANDWICH MET OMELET EN SPINAZIE
+ CHOCOLADEMILKSHAKE**

**PANCAKES MET HAVERMOUTVLOKKEN EN BANAAN +
VERS SINAAS-GRANAATAPPELSAP**

> Ontdek het winkelmandje van Alex op p. 11.





IN DE STARTBLOKKEN

APPELSAP MET RUCOLA + MUG EGG + 1 KIWI

VOOR 1 GROOT GLAS

Mix **2,5 dl vers bioappelsap** en **een handvol rucola** (10 g) met een staafmixer tot een homogeen sap.



Vetten: 0 g - Koolhydraten: 28 g
Vezels: 1 g - Eiwitten: 1 g



EIEREN, OKÉ, MAAR DAN WEL BIO!
OMDAT HUN SMAAK OVERHEERLIJK IS.
BOVENDIEN ZIJN DE **BIO-EIEREN**
BIJ DELHAIZE BELGISCH.



MUG EGG

5 MIN GEMAKKELIJK €€€ 1 PERS.



Vetten: 13 g - Koolhydraten: 5 g
Vezels: 1 g - Eiwitten: 18 g



Klop **1 groot ei** (of 2 kleine) los met peper en zout. Snijd **½ sneetje beenham** in kleine stukjes en **½ paprika** in kleine blokjes. Meng ze met het losgeklopte ei en **1 el geraspte emmental**. Giet in een kop en kook 1.30 min in de microgolfoven, op 1.000 W.



Sofie Dumont

“REKEN 1.40 MIN OP 900 W OF 1.50 MIN OP 800 W VOOR MINDER KRACHTIGE MICROGOLFOVENS.”



ZO KUN JE ER DE HELE OCHTEND TEGENAAN

CHOCOLADEMILKSHAKE + **VOLKORENSANDWICH** + **½ MANGO**

VOOR 1 GROOT GLAS

Mix **2,5 dl amandeldrink** (of andere), **1 kl cacao**poeder en **1 ontpitte Medjooldadel** met een staafmixer tot een schuimige milkshake.



Vetten: 5 g - Koolhydraten: 15 g

Vezels: 4 g - Eiwitten: 3 g



HOUD JE VAN LEKKER
KROKANTE BAGUETTES?
BIJ DELHAIZE WORDEN
ONZE BRODEN TER PLEKKE
GEBAKKEN, MEERDERE KEREN
PER DAG. ZO KUN JIJ VAN
'S MORGENS TOT 'S AVONDS
VAN VERS BROOD GENIETEN.

VOLKORENSANDWICH MET OMELET EN SPINAZIE

⌚ 10 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 1 PERS.



Vetten: 31 g - Koolhydraten: 62 g

Vezels: 6 g - Eiwitten: 42 g



Open **½ Fitness-stokbrood** en beleg het met **1 sneetje jonge kaas** en **4 sneetjes kalkoenfilet**. Klop **1 groot ei** (of 2 kleine) los met peper en zout. Verwarm **10 g boter** in een kleine braadpan en bak er een omelet in, net als een kleine pannenkoek, zonder ze om te draaien. Haal de pan van het vuur, beleg de omelet met **20 g spinazieblaadjes** en plooi ze in 2. Leg ze mee tussen de sandwich en smullen maar!



Sofie Dumont

“VERVANG DE KALKOENFILET EVENTUEEL
DOOR KIPFILET OF RAUWE HAM.”



NET ZOALS IN DE USA

VERS SINAAS-GRANAATAPPELSAP + PANCAGES MET HAVERMOUTVLOKKEN EN BANAAN

VOOR 1 GROOT GLAS

Pers met een citruspers het sap van **1 sinaasappel** en van **1 granaatappel**.



Vetten: 1 g - Koolhydraten: 25 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 2 g



OM DE AFVALBERG TE BEPERKEN, **HEBBEN WE DE PLASTIC ZAKJES IN DE FRUIT- EN GROENTEAFDDELING VERVANGEN DOOR HERBRUIKBARE KATOENEN EN PAPIEREN ZAKKEN. WANT ELKE GROENE GESTE HELPT.**



Sofie Dumont

“JE KUNT DE OVERGEBLEVEN PANCAGES IN DE KOELKAST BEWAREN EN IN DE MICROGOLFOVEN OPWARMEN.”

PANCAGES MET HAVERMOUTVLOKKEN EN BANAAN

⌚ 10 MIN + 15 MIN KOOKTIJD 🍳 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 🍴 10 STUKS



Vetten: 8 g - Koolhydraten: 19 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 5 g



Meng **180 g havervlokken**, **½ kl bakpoeder**, **1 snufje zout** en **½ kl kaneelpoeder** in een grote kom.

Mix **2 kleine rijpe bananen**, **2 eieren**, **2 dl amandeldrink** (of andere) en **½ el ahornsiroop** met een staafmixer. Roer dit mengsel onder de andere ingrediënten in de

grote kom en voeg **150 g blauwe bessen** toe. Verwarm wat **kokosolie** (± 3 el in totaal) op een matig vuurtje in een grote koekenpan en lepel er 3 grote hoopjes deeg in, op voldoende afstand van elkaar. Plet ze lichtjes tot pancakes die even dik zijn als de blauwe bessen, bak ze 3 min goudbruin en draai ze om. Laat ze nog 2 min bakken. Maak een tiental pancakes op dezelfde manier. Meng **125 g Griekse yoghurt** en **1 kl honing**. Serveer bij de pancakes, met **100 g blauwe bessen** en **1 el pompoenzaden**.

KOKOSOLIE

VERSE
BAGELS

DE ULTRAVERSE
VRUCHTENSAPPEN
VAN DELHAIZE BESTAAN
UIT 100% FRUIT EN
NIETS ANDERS. ER IS
VOOR IEDER WAT WILS,
VAN HET VERTROUWDE
SINAASAPPELSAP TOT
EXOTISCHE VARIATIES
ZOALS ANANAS-
MANGO-KOKOSSAP.

POMPOENPITTEN

CAPPUCCINO
IN CAPSULESMUESLI
BARS

FITNESSBAGUETTE

GRANAATAPPELS

CRUNCHY
MUESLI

MEDJOOLDAELS

AMANDELDRINK

BLAUWE BESSEN

HET WINKELMANDJE VAN ALEX



ZACK EN ISA

ZIJN DE OUDERS VAN ROSE.

SINDS HUN OOGAPPEL IN HUN LEVEN GEKOMEN IS, VERLOPEN DE OCHTENDEN BEST HECTISCH. OM DE (VEEL TE) KORTE NACHTEN GOED TE MAKEN, HEBBEN ZE EEN ONTBIJT BOORDEVOL ENERGIE NODIG. MAAR HET WEEKEND, DAT IS EEN ANDER VERHAAL. DAN ONTBIJTEN ZE IN PYJAMA.

BOTERHAMMEN MET GRIJZE GARNALEN EN AVOCADO
+ KOMKOMMERDRINK

SMOOTHIEBOWL MET PRUIJEN
+ CHOCO-KANEEL LATTE

HAVERMOUTWAFELS MET GEBAKKEN PEREN EN YOGHURT
+ KURKUMA LATTE

> Ontdek het winkelmandje van Zack en Isa op p. 19.





TANK OMEGA 3

KOMKOMMERDRINK

BOTERHAMMEN MET GRIJZE GARNALEN EN AVOCADO

PRUIMEN
VOOR 1 GLAS

Doe **1 kl gojibessen**, **1 kl chiazaadjes** en **1 groot plakje komkommer** in een glas. Overgiet met **koud water**, meng krachtig en serveer.



Vetten: 3 g - Koolhydraten: 4 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 2 g



MAANZAAD, POMPOENPITTEN, CHIAZAAD, ZONNEBLOEMPITTEN: ZE ZIJN NIET TE VERSMADEN EN CHIA- EN LIJNZAAD ZIJN BEIDE RIJK AAN OMEGA 3. KIES JE FAVORIETE MENGELING BIJ DELHAIZE. KEUZE IN OVERVLOED!

BOTERHAMMEN MET GRIJZE GARNALEN EN AVOCADO

🕒 5 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 2 PERS.



Vetten: 38 g - Koolhydraten: 28 g
Vezels: 9 g - Eiwitten: 35 g



Smeer **4 sneetjes spelt- en pompoenbrood Biaform** in met **100 g verse kaas**. Verdeel er **200 g gepelde grijze garnalen** over en voeg **1 avocado** in blokjes toe. Bestrooi met **4 kl zadenmix** en serveer.



Sofie Dumont

“VERVANG DE GRIJZE GARNALEN, NAAR EIGEN SMAAK EN VOLGENS JE BUDGET, DOOR ROZE GARNALEN OF GEROOKTE VIS NAAR KEUZE.”


**10
MIN**

OPSTAAN MET DE KLEUREN VAN DE REGENBOOG

CHOCO-KANEEL LATTE + SMOOTHIEBOWL MET PRUIMEN

VOOR 1 GROTE KOP

Warm **1,5 dl haverdrink** (of andere) met **1 dl kokoscrème**, **1 kl cacao poeder** en **1 snuffje kaneelpoeder**. Meng alles met een garde en giet in een kop. Je kunt ook een koude latte maken, met de mixer.



Vetten: 11 g - Koolhydraten: 13 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 2 g



ELKE MAAND ZET
DELHAIZE EEN

**FRUITASSORTIMENT IN
DE SCHIJNWERPERS.**

ALS DAAR GEEN GOEDE
ONTBIJTIDEETJES
TUSSEN ZITTEN ...

SMOOTHIEBOWL MET PRUIMEN

10 MIN GEMAKKELIJK €€€ 1 PERS.



Vetten: 26 g - Koolhydraten: 72 g
Vezels: 10 g - Eiwitten: 7 g



Snijd $\frac{3}{4}$ van **1 grote banaan** in schijfjes. Mix ze met **1 dl amandeldrink** (of andere), **2 ontpitte pruimen** en **1 ontpitte Medjooldadel** in de beker van de mixer of de blender. Giet de smoothie in een kom, werk af met de rest van de banaan in schijfjes, **1 pruim** in stukken, **1 el grofgehakte gepelde pistachenoten** en **1 el geroosterde muesli 'Original toasted muesli natuur'**.



Sofie Dumont

“VOOR EEN DIKKERE
TEXTUUR, MIX JE
GEWOON MUESLI
MEE MET DE ANDERE
INGREDIËNTEN.”



TERUG NAAR JE KINDERTIJD



BEN JE GEVOELIG VOOR LACTOSE? GELUKKIG VIND JE BIJ DELHAIZE HEEL WAT ALTERNATIEVE, PLANTAARDIGE DRANKEN EN PRODUCTEN ZONDER LACTOSE. ZO KUN JE GENIETEN ZONDER ZORGEN!

KURKUMA LATTE + HAVERMOUTWAFELS

VOOR 1 GROTE KOP

Verwarm **2,5 dl amandeldrink** (of andere) met **1 kl geraspte gember**, **½ kl kurkumapoeder** en **1 kl agavesiroop**. Mix kort tot een schuimig mengsel en dien op.



Vetten: 3 g - Koolhydraten: 12 g
Vezels: 0 g - Eiwitten: 1 g



Sofie Dumont
"VOEG VOOR DE LEKKERBEKKEN STUKJES PURE CHOCOLADE TOE AAN HET WAFELDEEG!"

HAVERMOUTWAFELS MET GEBAKKEN PEREN EN YOGHURT

⌚ 20 MIN + 20 MIN KOOKTIJD 🍳 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 🍴 12 STUKS



Vetten: 19 g - Koolhydraten: 23 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 7 g



Meng **120 g gesmolten kokosolie** met **4 eieren**, **270 g havervlokken**, **½ kl bakpoeder**, **2,6 dl amandeldrink** (of andere), **3 el agavesiroop**, **½ kl kaneelpoeder** en 1 snufje zout. Laat minstens 15 min rusten. Haal de

pitjes uit **1 granaatappel**. Bak **2 el amandelschilfers** op een matig vuurtje goudbruin, zonder toevoeging van vetstof. Snijd **2 stoofperen** in 8, verwijder het klokhuis en bak ze op een vrij hoog vuur met **1 el kokosolie** en **½ kl speculaaskruiden**. Vet een wafelijzer in met **kokosolie** (± 25 g in totaal) en bak er kleine wafels in, tot ze mooi goudbruin zijn. Dien de wafels op met **250 g Griekse yoghurt**, de peren, de granaatappel en de amandelschilfers.



Campina plattekaas, da's lekker veel variatie

12:00



Heerlijke lunch

15:00



Lekker tussendoortje

18:00



Luchtig Avondmaal

9:00



Gezond ontbijt



PANNENKOEKEN

ALS ONTBIJT!



AMANDELPANNENKOEKEN MET ZESPRI KIWIS

Voor 4 personen

Kooktijd 25 min.

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

INGREDIËNTEN

- 270 g bloem
- 3 theelepels bakpoeder
- 50 g suiker
- 1 ei
- 310 ml melk
- 125 g yoghurt
- 75 g boter + 1 theelepel

SERVEER MET

- 4 eetlepels esdoornsiroop of honing
- 4 blokjes boter (15 g)
- 4 Zespri Green of SunGold kiwi's
- 2 eetlepels geroosterde amandelvlokken

METHODE

1. Meng de bloem en het bakpoeder in een kom. Klop in een andere kom het ei met de melk, de suiker, de yoghurt en de gesmolten boter (75 g). Voeg de bloem en het bakpoeder toe en roer met een klopper.
2. Vet een grote antikleefpan in, verwarm deze en doe er 2 of 3 pannenkoeken van ongeveer 6 tot 7 cm in. Laat ze een minuut bakken, draai ze om en laat nog een minuut bakken.
3. Haal uit de pan en serveer op aparte borden. Herhaal dit voor de rest van het mengsel. Serveer warm met een beetje boter en stroop, de in stukjes of schijfjes gesneden Zespri kiwi en de amandelvlokken.



CALORIEËN

VETTEN

KOOL-
HYDRATEN

VEZELS

VITAMINE C

555 Kcal*

12 g*

97,50 g*

4,64 g*

52,25 mg*

*Voedingswaarden per portie

ONTDEK NOG MEER RECEPTEN OP WWW.ZESPRI.BE

HET WINKELMANDJE VAN ZACK EN ISA

NOORS
KNÄCKBRÖD

ZADENMIX

RODE PRUIMEN

RICOTTA

ORIGINAL MUESLI

BIO FAIRTRADE-
BANANEN

STUDENTENHAVER
MET ROZIJNEN

LATTE MACCHIATO
IN CAPSULES

#LESSPLASTIC
ONZE BIOLOGISCHE
FAIRTRADEBANANEN ZIJN NU OOK
LOS VERKRIJGBAAR. HIERVOOR HEBBEN
WE MET ONZE PRODUCENTEN EEN PROCES
ONTWIKKELD OM TE VERMIJDEN DAT ZE IN
CONTACT KOMEN MET GEWONE BANANEN.

FRED EN LAURA

JUNE
CHOCOLADE
EN A...

**SCHIETEN 'S MORGENS VOL
OVERGAVE IN ACTIE.**

EERST HET ONTBIJT EN DAN EEN REEKS
EVENWICHTIGE BROODDOZEN. FRED
EN LAURA HEBBEN HUN HANDEN VOL.
SOFIE HEEFT SPECIAAL VOOR HEN DRIE
ONTBIJTEN KLAARGESTOOMD ZODAT
HUN DAG NIET MEER STUK KAN.

**SPELTPANNENKOEKEN MET FRAMBOZEN-CHIACONFITUUR
+ RODEVRUCHTENTHEE**

**FRUITSLA MET KOKOSYOGHURT,
GEPOFTE QUINOA EN PURE CHOCOLADE
+ MELOENSLUSHIE**

**SHAKSHUKA
+ GEAROMATISEERD WATER MET MUNT EN DRUIVEN**

> Ontdek het
winkelmandje
van Fred en Laura
op p. 27.



5
MIN

LEKKER LICHT EN FRUITIG

SPELTANNENKOEKEN MET FRAMBOZEN-CHIACONFITUUR + RODEVRUCHTENTHEE
VOOR 4 GROTE KOPPEN

Laat **2 zakjes rozenbottelinfusie** gedurende 5 min in **1 l kokend water** trekken. Spoel intussen **1 biosinaasappel** grondig en snijd hem in partjes. Verdeel de partjes over de koppen en overgiet ze met de thee. Voeg **± 1 kl kokosbloesemsuiker** toe per persoon en dien op.



Vetten: 0 g - Koolhydraten: 8 g
Vezels: 1 g - Eiwitten: 0 g



LUCHTIGE FRAMBOZENCONFITUUR MET CHIAZAADJES

5 MIN + 5 MIN KOOKTIJD
GEMAKKELIJK € € € 1 GROTE POT


Vetten: 0 g - Koolhydraten: 1 g
Vezels: 1 g - Eiwitten: 0 g



Breng **500 g diepvriesframbozen** (of laat ze een dag op voorhand ontdooien zonder ze te laten uitlekken) en **2 el agavesiroop** zachtjes aan de kook in een steelpan. Zet het deksel op de pan en laat 5 min pruttelen. Haal de pan van het vuur, meng met een garde en voeg **30 g chiazaadjes** toe. Laat afkoelen en roer intussen af en toe. (Je kunt de confituur een tiental dagen in de koelkast bewaren.) Serveer met **spelt pannenkoeken van Delhaize** of volg het recept op www.delhaize.be om ze zelf te bakken.

**SPELTANNENKOEKEN
ZONDER LACTOSE**
EXCLUSIEF RECEPT OP DELHAIZE.BE

Sofie Dumont

“BAK EVENTUEEL DE PANNENKOEKEN ÉÉN DAG OP VOORHAND: BEWAAR ZE IN DE KOELKAST EN WARM ZE DE VOLGENDE DAG OP TUSSEN TWEE BORDEN IN DE MICROGOLFOVEN.”



OM VAN TE SMULLEN!

FRUITSLA MET KOKOSYOGHURT + MELOENSLUSHIE

VOOR 4 PERS.

Snijd **700 g vruchtvlees van een watermeloen** in blokjes (verdeel ze over een schaal en zet ze 1 u in de diepvriezer, als je tijd hebt). Mix de blokjes watermeloen, het vruchtvlees van **½ Charentaismeloen** en de blaadjes van **1 takje munt** in de blender of met een staafmixer tot een homogene drink.



Vetten: 0 g - Koolhydraten: 33 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 9 g



FRUITSLA MET KOKOSYOGHURT, GEPOFTE QUINOA EN PURE CHOCOLADE

10 MIN GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.



Vetten: 9 g - Koolhydraten: 54 g
Vezels: 9 g - Eiwitten: 11 g



Schil **2 sinaasappelen** à vif, verwijder het witte middelste deel en snijd ze in stukken. Doe ze in een grote kom en pers er het sap in van alle weggesneden delen. Schil **2 kiwi's**, **½ Charentaismeloen**, **½ mango** en **2 bananen**. Snijd al deze vruchten en **4 rode pruimen** in stukken. Meng ze met de sinaasappelen in de kom. Verdeel de fruitsla, **500 g 'Natuur met Kokosnoot' Alpro** en **50 g gepofte quinoa** over kommen of potjes. Bestrooi met **50 g geraspte pure chocolade** (minimum 70%) en serveer. Gebruik geen melkchocolade of witte chocolade, zo blijft je ontbijt gezond.



Sofie Dumont
“BRENG NAAR EIGEN
SMAAK EN NAARGELANG
HET SEIZOEN VARIATIE
IN DIT RECEPT:
JE KUNT ONTELBaar VEEL
VRUCHTEN COMBINEREN!”

WEEK-
END

LAAT IEDEREEN MEEGENIETEN

GEAROMATISEERD WATER MET MUNT EN DRUIVEN + SHAKSHUKA

VOOR 4 PERS.

Doe **100 g gehalveerde witte druiven** in een karaf. Voeg **3 takjes munt** en **1 l plat water of spuitwater** toe. Laat 10 min trekken en serveer.



Vetten: 0 g - Koolhydraten: 3 g
Vezels: 0 g - Eiwitten: 0 g



SHAKSHUKA

⌚ 30 MIN 🍳 GEMAKKELIJK 💰 €€€

👤 4 PERS.

Vetten: 18 g - Koolhydraten: 13 g
Vezels: 7 g - Eiwitten: 17 g



Fruit **1 grote fijngehakte ui** en **2 takjes tijm** gedurende 10 min op een zacht vuurtje, in een sauteerpan met **3 el arachideolie**. Voeg **2 blikken kerstomaten** toe (2 x 400 g) en laat nog 15 min sudderen. Kruid met peper en zout. Kook **400 g diepvriesedamameboontjes** gedurende 2 min in een steelpan met kokend gezouten water. Giet ze af, laat ze in koud water schrikken en dop ze (± 200 g). Breek **4 eieren** in kleine koppen. Maak een kuiltje in de saus en giet er telkens 1 ei in. Zet het deksel op de pan en laat 3 à 4 min op een zacht vuurtje stollen. Besprenkel met een scheutje **olijfolie**, werk af met de edamameboontjes, **1 gele paprika** in fijne reepjes en **2 gehakte takjes bladpeterselie**. Dien meteen op.


Sofie Dumont

“JE KUNT NAAR EIGEN SMAAK KRUIDEN TOEVOEGEN AAN DE SAUS, ZOALS RAS-EL-HANOUT OF KOMIJN, EN/OF DE EDAMAMEBOONTJES VERVANGEN DOOR ERWTJES OF KIKKERERWTEN, LINZEN ...”

Wat de ochtend ook brengt, met Arla SKYR kan je dag niet stuk

Van nature rijk aan eiwitten,
0% vet en 100% natuurlijk



Een gezond en voedzaam ontbijt is de beste start voor een drukke dag. Skyr van Arla is gemaakt naar IJslandse traditie volgens een 1000 jaar oud recept. Hierbij wordt magere koemelk gecombineerd met unieke yoghurtculturen. Door de yoghurt nadien te concentreren krijgt die een heerlijk zijdezachte en romige textuur. Arla Skyr is van nature rijk aan eiwitten, 100% natuurlijk en heeft 0% vet!



Ontdek het volledige gamma in de rayon van de yoghurts.

Lekker eiwitrijk ontbijten met Arla Skyr

Nood aan een gezond en stevig ontbijt om de dag door te komen?
Probeer een van de volgende recepten of creëer met Arla Skyr je eigen ontbijt op z'n IJslands.



Eiwitrijke Arla Skyr-pannenkoeken met kiwi, vijgen, framboos en granaatappel.



Arla Skyr Natuur met gepocheerde eieren en avocado.



Arla Skyr Natuur met nootmuskaat, aardbeienconfituur en noten.

► Geïnspireerd?

Volg Arla op Facebook of Instagram en ontdek nog andere heerlijke recepten!

NIEUW



Een heerlijke start
met 40% minder suiker*



- ☒ 40% minder suiker*
- ☒ Rijk aan vezels
- ☒ Zonder kunstmatige kleur- en smaakstoffen

*Dan andere ontbijtgranen voor kinderen gemiddeld bevatten

HET WINKELMANDJE VAN FRED EN LAURA



CONFITUR
TUTTI FRUTTI

PRUIMEN

KOFFIE BRAZIL
IN CAPSULES

MANGO

CHARENTAISMELOEN

NATUURLIJK WIL JIJ ENKEL HET BESTE VOOR JE KINDEREN! MET HET **EXTRA**-LABEL MET HET HARTJE TOONT DELHAIZE JE IN EEN OOGOPSLAG ALLE TROEVEN VAN EEN PRODUCT, GEBASEERD OP DE AANBEVELINGEN VAN DE NATIONALE GEZONDHEIDSRAAD EN DE INTERNATIONALE GEZONDHEIDSORGANISATIE. SUPERHANDIG ALS JE GEEN TIJD HEBT OM DE ETIKETTEN UIT TE PLUIZEN.

SPELTBLOEM

BIO FAIRTRADE-
BANANEN

KOKOSSUIKER

MUESLI BARS

EDAMAMEBONEN

JEAN EN HILDE

**ETEN ELKE MORGEN
HETZELFDE ONTBIJT
OP HETZELFDE UUR
SINDS ... 20 JAAR!**

**ZELFS HET SERVIES IS NOG ALTIJD
HETZELFDE ALS 20 JAAR TERUG.
DE ENIGE NIEUWIGHEID IS DAT JEAN
VOORTAAN ZIJN KRANT OP DE TABLET
LEEST. WE SCHUDDEN HUN GEWOONTEN
WAT DOOR ELKAAR MET DRIE
VERRASSEND LEKKERE RECEPTEN.**

**VOLKORENTOASTS, NOTEN EN COTTAGE CHEESE
+ GEMBERLATTE**

**GEROOKTE ZALM MET VERSE KAAS EN RADIJZEN
+ MUNTTHÉE MET ROZEMARIJN**

**OMELET MET GEITENKAAS EN SPINAZIE
+ EARL GREY MET GOJIBESSEN**

**> Ontdek het winkelmandje
van Jean en Hilde op p. 33.**





EEN KLASSIEKER MET PIT

VOLKORENTOASTS, NOTEN EN COTTAGE CHEESE + GEMBERLATTE

#LESSWASTE

BIJ DELHAIZE VINDEN WE VOEDSELVERSPILLING MAAR NIETS. DAAROM RECYCLEREN WE HET VERSE BROOD DAT WE 'S AVONDS NIET VERKOCHT HEBBEN IN BIER! INDERDAAD, IN BIER. DE LOVEN BROOD WORDEN TOT BLOEM GEMALEN OM ER BABYLONEBIER MEE TE BROUWEN. EN MET DE DRAF VAN DAT BIER WORDT DAN WEER BRUXSELS BROOD GEMAAKT!

VOOR 1 KOP

Breng **2,5 dl amandeldrink** (of andere) met **1 kl honing** en **1 klein stukje geraspte gember** (1 kl) aan de kook. Haal de pan van het vuur, mix kort met een staafmixer tot een schuimig mengsel en dien meteen op. Bestrooi met **½ kl kaneelpoeder**.

134
KCAL/
PORT

Vetten: 4 g - Koolhydraten: 16 g
Vezels: 2 g - Eiwitten: 2 g



VOLKORENTOASTS, NOTEN EN COTTAGE CHEESE

⌚ 5 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 1 PERS.



637
KCAL/
PORT

Vetten: 45 g - Koolhydraten: 21 g
Vezels: 13 g - Eiwitten: 32 g



Hak **1 el pecannoten** en **1 el gepelde pistachenoten** grof. Schil **1 kiwi** en snijd hem in kleine blokjes. Gril **2 sneetjes brood 'Provital' Biaform**, beleg ze rijkelijk met **125 g cottage cheese** en voeg de kiwiblokjes toe. Bestrooi met de pistache- en pecannoten. Dien op.



Sofie Dumont

"VERVANG GERUST DE NOTEN DOOR GEROOSTERDE ZADEN EN DE KIWI DOOR ANDER FRUIT NAAR KEUZE: AARDBEIEN, BANANEN, APPELEN (RAUW OF MET EEN BEETJE KANEEL GEBAKKEN)."

DUIK FRIS JE DAG IN

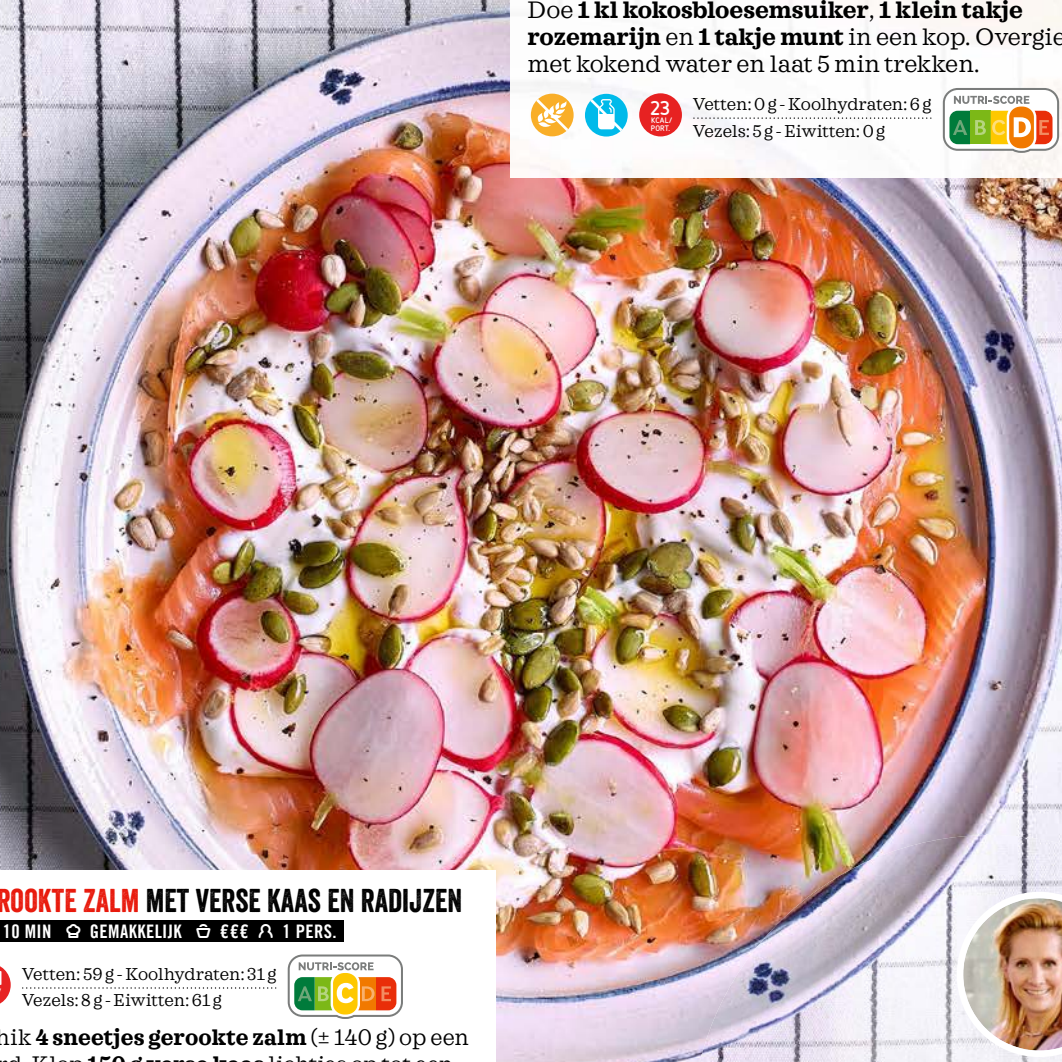
GEROOKTE ZALM MET VERSE KAAS EN RADIJZEN + MUNTTHEE MET ROZEMARIJN

VOOR 1 KOP

Doe **1 kl kokosbloesemsuiker**, **1 klein takje rozemarijn** en **1 takje munt** in een kop. Overgiet met kokend water en laat 5 min trekken.



Vetten: 0 g - Koolhydraten: 6 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 0 g



GEROOKTE ZALM MET VERSE KAAS EN RADIJZEN

⌚ 10 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 1 PERS.

901
KAL
PORT

Vetten: 59 g - Koolhydraten: 31 g
Vezels: 8 g - Eiwitten: 61 g



Schik **4 sneetjes gerookte zalm** (± 140 g) op een bord. Klop **150 g verse kaas** lichtjes op tot een soepele massa en bestrijk er de zalm mee. Voeg **5 grote radijzen** in fijne plakjes toe, samen met **1 el pompoenzaden** en **1 el zonnebloempitten**. Kruid met peper en besprenkel met een scheutje olijfolie. Geef er **2 sneetjes krokant brood 'Breakfast' Sigdal** bij.



Sofie Dumont

"BESTROOI HET GEHEEL MET KRUIDEN NAAR KEUZE VOOR EEN EXTRA VERS TOETSJE: DILLE, BIESLOOK ..."

WEEK-
END

MAG HET WAT GROENER ZIJN?

OMELET MET GEITENKAAS EN SPINAZIE +

EARL GREY MET GOJIBESSEN + **ROZE POMPELMOES**
VOOR 1 GROTE KOP

Laat **1 zakje earl greythee** en **1 kl gojibessen** in een kop kokend water trekken.



Vetten: 1 g - Koolhydraten: 4 g
Vezels: 0 g - Eiwitten: 1 g


Sofie Dumont

**“GEBRUIK VOOR
DE AFWERKING
EVENTUEEL RUCOLA
EN/OF VOEG ENKELE
GEHALVEERDE
KERSTOMATEN TOE.”**

OMELET MET GEITENKAAS EN SPINAZIE

⌚ 15 MIN 🍳 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 1 PERS.



Vetten: 38 g - Koolhydraten: 9 g
Vezels: 1 g - Eiwitten: 25 g



Gril **25 g cashewnoten** op een zacht vuurtje in een braadpan, zonder vetstof. Mix **3 eiwitten** en **25 g spinazieblaadjes** met een staafmixer (of in de blender). Breng op smaak met peper en zout. Verwarm **1 el arachideolie** in een koekenpan en giet er het eimengsel in. Bak een platte omelet zonder ze om te draaien en schik ze op een bord. Werk de omelet af met **25 g spinazieblaadjes**, **½ verkruimelde verse geitenkaas Petit Rondin** (62,5 g) en de cashewnoten. Besprenkel met **1 kl hazelnotenolie** en serveer.

COTTAGE
CHEESE

GOJIBESSEN

KERSTOMATENMIX

JONGE
SPINAZIEBLADJESGEROOKTE
NOORSE BIOZALMAMANDEL-
DRINK

ROZEMARIJN

HET WINKEL- MANDJE VAN JEAN EN HILDE



BIJ DELHAIZE STAAT DE **NUTRI-SCORE** OP HEEL WAT PRODUCTEN EN GERECHTEN. VIJF LETTERS EN VIJF KLEUREN TONEN JE IN EEN OOGOPSLAG WAT DE VOEDINGSKWALITEIT IS VAN JE RECEPT. ZO WORDT EVENWICHTIG KOKEN KINDERSPEL!*

GEITENKAAS

ZONNEBLOEM-
PITTEN

CASHENNOTEN

BIO FAIRTRADE-
KOFFIE IN PADS

*De Nutri-Score wordt per 100 g of 100 ml van een afgewerkt gerecht berekend en houdt geen rekening met zout dat door de producten opgenomen wordt bij het koken of dat je eventueel aan tafel nog toevoegt. Meer info op www.delhaize.be/nutriscore.

IEDER ZIJN ONTBUIT

STUDENT



FAN VAN AVOCADO? DAN MOET JE ZEKER **GUACALICIOUS** PROBEREN, EEN DELICAATESSE DIE NET ZO SMEUIG IS ALS EEN YOGHURT, MAAR DAN ZONDER LACTOSE EN OP-EN-TOP VEGAN. SMUL ERVAN MET MANGO EN CHERIMOYA, OF MET BANANAAN, AÇAÏ EN GRANOLA. IDEEAAL ALS ONTBUIT OF EEN HEERLIJK VOEDZAAM TUSSENDOORTJE.

JONGE OUDERS



ONZE BIOMELK EN -YOGHURT ZIJN **AFKOMSTIG VAN BIOMILK**, EEN BELGISCHE COÖPERATIE VAN GECERTIFICEERDE BIOZUVELPRODUCTENTEN.

GROOT GEZIN

HALFVOLLE VERSE MELK

YOGHURT

DELHAIZE
juice
VERFRISHTEN FRUITEN | FRUITES
Appels | Peer | Framboos
Pomme | Poire | Framboise
Apple | Pear | Raspberry

BIO-EIEREN

VERSE FRUITSLA

'S MORGENS GEEN TIJD OM
JE FRUIT TE SNIJDEN? BIJ
DELHAIZE HEBBEN WE SPECIAAL
VOOR JOU HEERLIJKE KANT-
EN-KLADE FRUITSLADES OM
METEEN VAN TE SMULLEN.

GROOTOUDERS

YOGHURT MET MUESLI

COTTAGE CHEESE

VOLLE MELK

LIEVER EEN HARTIG
ONTBIJT? MET HET TASTE
OF INSPIRATIONS-GAMMA
ONTDEK JE TAL VAN
ARTISANALE PRODUCTEN
ZOALS DEZE CAMEMBERT
DE NORMANDIE OP BASIS
VAN RAUWNE MELK.

NATUURYOGHURT

BIOYOGHURT MET GRANAATAPPEL

VERSE FRUITSLA

VERSE KAAS

CAMEMBERT

HUMMUS OP MAROKKAANSE MIJZE

VERSE FRUITSLA

BRENG VARIATIE IN
JE ONTBIJT MET ONS
UITGEBREIDE ASSORTIMENT
KANT-EN-KLADE HUMMUS.

JONGE SPINAZIEBLADJES

IN DE KOELKAST



STEL JE PERSOONLIJKE ONTBIJT SAMEN OP WWW.DELHAIZE.BE

NIEUW

PUUR GENIETEN



VRIJ VAN CONSERVEERMIDDELEN EN PALMOLIE

De oliën in Becel zijn een bron van omega 3&6,
die bijdragen aan het behoud van een gezond cholesterolgehalte in het bloed.