

Carrefour



f ood

**koopkracht
tips**

magazine

NOVEMBER 2022

Special

**Koop-
kracht**

Advies, goede raad
en recepten



MEER
DAN
85
TIPS

**Beter consumeren
Minder uitgeven**



V.U. Sophie Lerouge - CARREFOUR BELGIUM NV - Lechuwel Dn, Vincilam 3 - 1930Zaventem - RPM Brussel 0448.826.918



Verzamel alle Rode Duivels!

De Rode Duivels zijn terug bij Carrefour! Verzamel alle stickers in het unieke album. Ontdek alles wat je nog niet wist over je favoriete Rode Duivels en Red Flames. Tot maandag 5 december 2022 ontvang je 1 pakje van 4 stickers voor elke aankoopsschijf van 20€ of bij aankoop van deelnemende producten in je Carrefour-winkel.*

*In de voedingsafdeling, drogisterij en parfums en op vertoon van de Carrefour Bonus Card, met uitzondering van leeggoed, tabak, sigaretten, vuilniszakken, voorafbetaalde herlaadkaarten, cadeaukaarten, vervoersbewijzen, postzegels, betaalmiddelen (zoals Paysafecard) en andere wettelijke uitzonderingen. Geldig in je Hypermarkten Carrefour, Carrefour market, Carrefour express 'orange' en op carrefour.be. In de Carrefour express-winkels ontvang je 1 pakje Rode Duivels-stickers bij elke aankoop van 12 euro.



Carrefour



TROTSE SPONSOR VAN DE RODE DUIVELS

Je koopkracht bewaken

Iedereen weet dat we geconfronteerd worden met nieuwe uitdagingen. We hebben allemaal meer aandacht voor de waarde van dingen, we zijn meer dan ooit vastberaden om onze portemonnee beter te beheren. Bij Carrefour zijn we ons zeer bewust van deze bezorgdheden. Al een tijd geleden lanceerden we de 'Koopkrachtacties', met 1.000 producten voor minder dan 1 euro, 100 producten waarvan we de prijs gedurende 100 dagen bevriezen en het gamma Simpl met de 300 goedkoopste producten uit ons assortiment.

Naast deze zuiver budgettaire acties, engageren we ons ook volop in de strijd tegen voedselverspilling. In België wordt elk jaar meer dan 3,5 ton voedsel weggegooid, of 345 kg voeding per persoon per jaar. Hallucinant, toch? Zeker als je weet dat 64% van die verspilling vermeden had kunnen worden. Ook op dat vlak hebben we diverse acties op poten gezet: snelverkoop, de samenwerking met Too Good To Go, schenkingen aan organisaties...

En als we er onze schouders onder zetten, kunnen we allemaal samen nog beter doen. Ik heb zelf bijvoorbeeld een paar gewoontes veranderd: ik zet nu systematisch een deksel op mijn kookpannen, gooi een product niet meer weg zodra het zijn uiterste versheidsdatum heeft bereikt, en in de badkamer heb ik een zandloperkje neergezet om de tieners in huis te stimuleren korter te douchen. En jij? Welke kleine acties heb jij al ondernomen? Weet je niet waar te beginnen? In deze speciale editie hebben we voor jou meer dan 85 koopkrachttips verzameld. Laat je inspireren om minder weg te gooien, maar ook om beter te consumeren en minder uit te geven.

Heb je zin om mee te doen aan dit avontuur? Stort je dan snel op deze pagina's!

Veel leesplezier

Valérie



PS: Aarzel niet om je
commentaar met ons te
delen op
foodmagazine
@carrefour.com



VALÉRIE DE SMET,
BRAND MANAGER
BIJ CARREFOUR

“Om me aan te passen aan deze situatie heb ik mijn gewoontes veranderd. Kleine, dagelijkse dingen, maar opgeteld maken ze een verschil..”

Ben jij ook een foodacter?

Wil jij beter eten? Vertel ons hoe en inspireer anderen met #foodacter





“Er zijn duizend manieren om je budget te optimaliseren.”



Beter consumeren om minder uit te geven



BUDGET
Slimmer besteden, beter beheren
p. 13



VOEDING
Alles verwerken, niets weggooien
p. 44



ENERGIE
Minder verbruiken in de keuken
p. 27

INHOUD



15 SLIM KOKEN
1 bereiding,
2 varianten





37

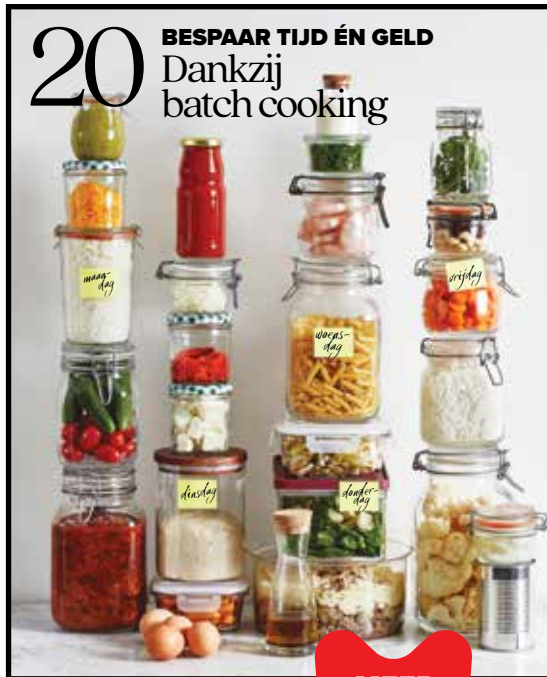
CONSERVEN
De betaalbaarste
recepten... ingeblikt

Slim kopen is ook profiteren van aanbiedingen.



**BUDGET
MENU**

29



20

BESPAAR TIJD ÉN GELD
Dankzij
batch cooking

**MEER
DAN**

85

TIPS

“Het is simpelweg een kwestie van jezelf nieuwe gewoontes aan te leren.”



EN OOK

- 34** 6 goedkope recepten
- 47** Je hulpjes om minder energie te verbruiken
- 48** Too Good To Go
- 57** Beauty tegen kleine prijsjes
- 58** Zuinig huishouden
- 61** Concrete acties bij Carrefour
- 66** Index



06

**ETEN VOLGENS
HET SEIZOEN**

50

TEGEN VERSPILLING
Koken met restjes
is zalig lekker

ZERO WASTE-TIP

Ontdek talrijke tips tegen verspilling, maar ook ideeën voor slimme producten.

koopkracht Tips en goede ideeën waardoor je je koopkracht behoudt en minder energie verbruikt.

Seizoensrecepten voor weinig geld



**Pastinaak, raap, witloof, champignons...
groenten die weinig kosten, maar
heerlijke herfstgerechten opleveren.**

2,82
euro/p.p.

Gratin van gehakt met appel en pastinaakpuree

**4 personen - Voorbereiding 20 min
Bereiding 45 min - Makkelijk - €**

500 g pastinaak | 300 g aardappelen |
25 cl melk | boter | nootmuskaat | 5 appels |
1 ui | 600 g gemengd gehakt | 40 g panko |
20 g verse kruiden (bieslook, peterselie,
dragon...) | peper, zout

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de pastinaak en de aardappelen en snij ze in stukken. Kook ze ongeveer 20 min in gezouten water. Giet ze af en stamp ze tot puree met de melk, een klontje boter, een snuifje nootmuskaat, peper en zout.
- 2 Schil de appels en snij ze in stukken. Pel en snipper de ui. Leg de appels in een kookpan met een bodempje water en kook ze in ongeveer 5 min net gaar. Laat een klontje boter smelten in een braadpan, fruit de ui en voeg het gehakt toe. Kruid met peper en zout.
- 3 Schep het vlees in een laag in een grote ovenschaal, leg daarop de appels en eindig met de puree. Zet 15 min in de oven. Laat 2 el boter smelten in een braadpan, zet van het vuur en meng er de panko en de fijngehakte kruiden onder. Haal de schaal uit de oven en verdeel het kruidenmengsel over de puree. Zet nog 10 min in de oven en serveer.



1,55
euro/p.p.

Flammkuchen met witloof

4 personen
Vorbereitung 10 min
Bereiding 15 min
Makkelijk - €

4 kropjes witloof
1 rode ui
1 rol pizzadeeg
2 el zure room
50 g pancetta
een paar takjes tijm
1 handvol geraspte gruyère
boter
peper, zout

- 1 Verwarm de oven voor op 220°C. Snij het witloof in de lengte in tweeën en de rode ui in rondjes. Laat een klontje boter smelten in een braadpan en bak het witloof in 5 min rondom goudbruin. Kruid met peper en zout.
- 2 Rol het deeg uit op een bakplaat en besmeer met een laag zure room. Kruid met peper en zout.
- 3 Schik er het witloof, de ui en de pancetta op. Pluk er de blaadjes van de tijm over en bestrooi met de gruyère. Bak de flammkuchen ongeveer 10 min in de oven en serveer.

ZEROWASTE-TIP

Wintergroenten kan je lang bewaren op een droge, donkere plaats. Dat geldt bv. voor pompoenen, aardperen, kolen en bieten.

NUTRI-SCORE	A	PER PORTIE 360 KCAL 18 G VETTEN 37 G KOOLHYDRATEN 3,1 G SUIKERS 4,4 G VEZELS 11 G EIWITTEN
	B	
	C	
	D	
	E	
	F	



3,22
euro/p.p.

Vleesballetjes in tomatensaus uit de oven met champignons en knolselder

4 personen
Vorbereiding 15 min
Bereiding 45 min
Makkelijk - €

1 ui
400 g knolselder
400 g champignons
1 l passata
1 ei
25 g bladpeterselie
800 g gemengd gehakt
50 g paneermeel
olijfolie
peper, zout

① Verwarm de oven voor op 180°C. Pel en snipper de ui. Schil de knolselder en snij hem in stukken. Snij de champignons in 4. Verhit wat olijfolie in een ovenvaste braadpan en fruit de ui. Voeg de knolselder toe en laat 5 min bakken. Voeg vervolgens de champignons toe en laat nog 3 min bakken. Giet er de passata bij, kruid met peper en zout en laat 10 min sudderen.

② Klop het ei los en hak de peterselie fijn. Meng het gehakt met het ei, het paneermeel en 2/3 van de peterselie. Kruid met peper en zout, meng en rol hiervan balletjes zo groot als golfballen.

③ Leg de balletjes in de tomatensaus en zet 20 à 30 min in de oven, tot de balletjes gaar zijn. Serveer bestrooid met de rest van de peterselie.



PER PORTIE
617 KCAL
28 G VETTEN
25 G KOOLHYDRATEN
10 G SUIKERS
12 G VEZELS
48 G EIWITTEN

ZEROWASTE-TIP

Om ze zo lang mogelijk te bewaren, verpak je champignons in een papieren zak of krantenpapier. Het papier slorpt het overtollige vocht op.

Gratin van kip en curry met herfstgroenten

4 personen

Vorbereiding 15 min

Bereiding 45 min

Makkelijk - €

2 uien | 300 g champignons |
300 g rapen | 200 g pastinaak
2 teentjes knoflook | 1 el kerriepoeder
400 ml kokosmelk | 600 g kippengehakt
1 handvol cashewnoten | 100 g geraspte kaas | olie | peper, zout

① Verwarm de oven voor op 180°C. Hak de uien en de champignons fijn. Schil de rapen en de pastinaak en snij ze in stukken. Verhit een scheutje olie in een grote braadpan en leg er de helft van de uien in. Pers er na 1 min de knoflook bij, laat 1 min fruiten en zet dan het vuur hoger. Voeg de rapen en de pastinaak toe, laat 2 min bakken en voeg dan de champignons, het kerriepoeder en de kokosmelk toe. Kruid met peper en zout en laat 10 min sudderen.

② Verhit een scheutje olie in een andere pan en fruit de rest van de ui. Voeg het gehakt toe, laat het meebakken en prak het tegelijk fijner. Kruid met peper en zout.

③ Schep het gehakt in een ovenschaal en bedek met de groentecurry. Meng de noten met de geraspte kaas, 1 el olie, peper en zout. Schep dit over de curry. Bak 20 min in de oven, of tot de kaas gesmolten is en de noten goudbruin kleuren.

2,95
euro/p.p.



PER PORTIE
635 KCAL
39 G VETTEN
21 G KOOLHYDRATEN
10 G SUIKERS
9,3 G VEZELS
45 G EIWITTEN



2,79
euro/p.p.

Kook minstens een keer per week vegetarisch: het is goedkoper én gezond.

veggie

Mexicaanse gratin met champignons, pastinaak en knolselderpuree

4 personen
Vorbereiding 20 min
Bereiding 45 min
Makkelijk - €

500 g knolselder
300 g aardappelen
300 g pastinaak
1 ui
300 g champignons
400 g rode bonen (blik)
melk
boter
nootmuskaat
400 g tomatenblokjes (blik)
1 el Mexicaanse kruiden
1 tl gerookt paprikapoeder
200 g rucola
peper, zout

**GEEN GEROOKT
PAPRIKAPOEDER?**

Vervang het door cayennepeper of een mix van komijn en chilipoeder.

① Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de knolselder, de aardappelen en de pastinaak en snij ze allemaal in stukken. Pel en snipper de ui, snij de champignons in 4, spoel de rode bonen en laat ze uitlekken. Maak de puree: kook de knolselder en de aardappelen samen ongeveer 20 min in gezouten water. Giet ze af en plet ze tot puree met een scheutje melk, een klontje boter, een snuffje nootmuskaat, peper en zout. Zet opzij.

② Laat een klontje boter smelten in een kookpan en fruit de ui. Voeg eerst de pastinaak, vervolgens de champignons en tot slot de rode bonen, de tomatenblokjes, de Mexicaanse kruiden, het gerookt paprikapoeder en peper en zout toe. Vul het blik van de tomatenblokjes tot de helft met water en giet in de pan. Laat 5 min sudderen.

③ Schep de groenten in een ovenschaal en bedek met de puree. Verdeel wat klontjes boter over de puree en bak 20 à 25 min in de oven. Serveer met de rucola.



PER PORTIE
397 KCAL
12 G VETTEN
36 G KOOLHYDRATEN
9,5 G SUIKERS
34 G VEZELS
20 G EIWIJTTEN



Ga voor veggie...

... Da's goedkoper
Vegetarisch eten, is meer dan vlees en vis schrappen. Je vervangt deze eiwitbronnen door een plantaardig alternatief. Die zijn allemaal **minder duur**. Dat geldt voor eieren, bepaalde groenten, kaas, peulvruchten...

... Er zijn kortingen

Om je aan te moedigen wat vaker veggie te eten en nieuwe producten te ontdekken, heeft Carrefour **Donderdag Veggiedag** gelanceerd, met **20% korting** op een selectie van vegetarische en plantaardige producten van ons merk Carrefour Veggie. Sympathiek, toch?

... Is veggie niks voor jou?

Je bent een verstokte vleeseter maar wil wel je budget bewaken? Kies voor (magere) kip en varkensvlees, die zijn goedkoper. Probeer van rood vlees je porties te verkleinen: 80 g per persoon volstaat als je dat combineert met extra veel groenten en zetmeelhoudende producten.

Valess®

Valess, dat zijn heerlijk vegetarische producten in een krrrrrokant jasje. Smelt jij voor hun onweerstaanbare smaak en sappige bite?

100 % CRRRRRISPY CHICKEN STYLE BURGER

Ingrediënten 2p.

- 2 Valess Crispy Chicken Style Burgers
- 2 ijgerpistolets
- 50 g rucola
- 1 pruim tomaat
- ½ rode ui
- ½ bussef radisjes
- ¼ komkommer
- 3 el rode wijnazijn
- 1 kl suiker
- 2 el olijfolie
- peper en zout
- tzatziki

Bereiding:

1. Snijd de pruim tomaat en radisjes in fijne schijfjes, en snijd de komkommer overlangs in dunne plakjes.
2. Pel de rode ui en snijd in fijne ringen. Bestrooi met de suiker en overgiet met de rode wijnazijn.
3. Bak de Valess Crispy Chicken Style Burgers volgens de verpakking.
4. Snijd de broodjes doormidden en besmeer de onderkant met tzatziki. Leg hierop de burger. Beleg met de rucola, radis, tomaat, komkommer en gepekeldde rode ui. Steek de bovenkant van het broodje vast met een prikker.

Tip: Als je tijd hebt, kan je ook je eigen frisse tzatziki maken!

V.U.: FrieslandCampina Belgium SA - G. van Bogaert - Venecolaan 17 - 9880 Aalter - BTW BE402.814.175



ONTDEK NOG MEER RECEPTEN



20 tips om beter te winkelen

Je budget goed beheren wil zeggen dat je ook slim je aankopen doet. Vaak volstaat een goede organisatie. Hier zijn onze 20 tips.



1 Bewaar de rekeningen van je boodschappen gedurende 30 dagen, of raadpleeg je aankopen met de Carrefour-app. Analyseer ze goed om te zien waar je nog zou kunnen bijsturen.

2 Op basis hiervan kan je **een budget per kostenpost vastleggen**: voeding, energiekosten, schoolkosten, brandstof, vrije tijd...

3 Om je te helpen je budget beter te beheren, vind je bij Carrefour ook **1.000 producten voor minder dan €1**. En om je aan te moedigen gezond te blijven eten, bieden we ook **5 soorten vruchten en groenten aan voor minder dan €1**.

4 Wees alert voor **kortingbonnen, promo's en andere goede zaakjes** en activeer ze in de app. Profiteer ervan om voedsel dat lang bewaart en non-food-producten in te slaan.

5 Maak een **inventaris van je voorraadkasten** en koelkast en neem deze producten op in je menu's.

6 Bepaal **een weekmenu** waarin ook je voorraad en eventuele promoties verwerkt zitten.

7 Stel een **boodschappenlijst op** en hou je daaraan om je budget niet te overschrijden.

8 Probeer **de boodschappen te groeperen** zodat je niet te vaak naar de winkel moet.

9 Ontdek en probeer ons grote assortiment producten van het merk Carrefour. Dat zijn producten van hoge kwaliteit, maar dan **gemiddeld 30% goedkoper**.

10 Dankzij de Carrefour Bonus Card verzamel je punten die recht geven op **cheques van €5**. Voor je shopt, kan je ze afprinten bij de Carrefour Bonus Card stand.

11 Winkelen zonder de kinderen en met een **gevulde maag**.

12 Kies bij voorkeur **grote verpakkingen**, dat is goedkoper en ecologisch.

13 **Vergelijk prijzen** per kilo van gelijkaardige artikelen.

14 Kies voor **de "ruwe" producten** veeleer dan voor vorgesneden of bereide voeding.

15 Denk aan ons **gamma Simpl**, een gamma met uiterst lage prijzen waaronder fijne verrassingen, zoals onze mozzarella voor € 0,55.

16 Al gedacht aan **blikvoeding** en aan **diepvries**? Die zijn vaak een stuk goedkoper.

17 Om je koopkracht te beschermen, heeft Carrefour tot eind dit jaar de prijzen bevroren van **100 producten voor elke dag**. Zo ben je zeker dat de prijs van de producten die je nodig hebt dit jaar niet meer verandert.

18 **Winkel in de drive**. Je ziet voortdurend het opgetelde totaal van wat je al kocht. Je kan iets toevoegen of schrappen én alle promo's benutten. Je komt ook niet in de verleiding om 'overbodige' producten te kopen. En zo blijf je je budget de baas.

19 **Vergeet je herbruikbare tassen niet**. Jammer toch als je er een zou moeten kopen terwijl ze thuis liggen.

20 Een kleine boodschap? Neem geen winkelkar maar een **mandje of helemaal niets**. Als je het niet meer kan dragen, stop je. Zo vermijd je dat je binnenkwam voor 2 à 3 dingen en met 10 stuks naar huis gaat.



Win Bonuspunten

op je Carrefour Bonus
Card dankzij de terugkeer
van de Altijd Ontbijt Actie!



Schrijf je nu in op:
www.bonusland.be
of
Scan deze QR-code hieronder



Deelnemende merken, onder andere:



Actie geldig in alle Carrefour-winkels van 29/08/2022 tot en met 04/12/2022.
V.U.: Vivian Mosselmans, Carrefour België, Olympiadelaan 20, 1140 Brussel. RPM Brussel 0448.826.918

1 bereiding, 2 gerechten

Zin om tijd te besparen én minder weg te gooien? Hier zijn twee receptideeën en hun prijsbewuste afgeleiden. Dat fleurt je weekmenu instant op!



Maak gebruik van aanbiedingen om een grote voorraad in te slaan, te bereiden en in te vriezen.

Nasi goreng

8 personen

Vorbereiding 10 min

Bereiding 15 min

Makkelijk - €

600 g rijst | 2 pepertjes | 100 ml sojasaus
| 2 el oestersaus | 2 uien | 4 wortelen |
2 rode paprika's | gegrilde sesamolie |
6 teentjes knoflook | 300 g diepvries-
erwten

① Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Hak de pepertjes fijn. Meng in een kommetje de sojasaus met de oestersaus en de pepertjes en zet opzij.

② Pel en snipper de uien. Schil de wortelen. Snij de wortelen en de paprika's in kleine blokjes. Verhit de wok voor, giet er een flinke scheut olie in en verhit op een hoog vuur. Fruit de uien, voeg daarna de blokjes wortel toe en wok 5 min. Voeg de paprikablokjes toe, pers er de knoflook bij en meng. Laat bakken tot de groenten net beetbaar zijn, voeg dan de diepvrieserwten toe en laat ze 1 min meebakken.

③ Schep de gekookte rijst door de groenten en voeg de saus toe. Meng goed en laat een paar minuten bakken. Bewaar.

ZERO WASTE-TIP



Zin in iets heel anders? Vul een butternut met deze nasi goreng. Simpel, origineel en heerlijk!



Nasi goreng met spiegelei

Een schotel opwarmen kost minder tijd en energie dan een nieuwe bereiden.



Burgers van nasi goreng

VARIANT 1 Nasi goreng met spiegelei

**4 personen - Voorbereiding 5 min
Bereiding 10 min - Makkelijk - €**

sesamolie | 4 eieren | de helft van de nasi goreng |
1 el verse koriander | 1 limoen

Verhit een scheutje sesamolie in een braadpan en bak spiegeleieren. Warm de nasi goreng op, verdeel hem over de borden en leg er een spiegelei op. Bestrooi met fijngehakte koriander en serveer met partjes limoen.

VARIANT 2 Burgers van nasi goreng

**4 personen - Voorbereiding 15 min
Bereiding 5 min - Makkelijk - €**

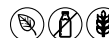
de helft van de nasi goreng | 3 eieren | 100 g paneermeel |
4 el mayonaise | 1 el tabasco | 1 grote wortel | 1 komkommer | 100 ml water | 100 ml witte wijnazijn | 8 tl suiker | 1 tl sesamzaadjes | 4 burgerbroodjes | olijfolie | peper, zout

① Maak burgers: klop de eieren los, meng ze met de nasi goreng en het paneermeel en vorm hiervan 4 burgers. Verhit wat olie op een matig vuur in een braadpan met antiaanbaklaag en bak de burgers aan beide kanten. Meng de mayonaise met de tabasco.

② Schil de wortel. Snij de wortel en de komkommer met een dunschiller in tagliatelle. Meng in een kookpan het water met de azijn en de suiker. Verwarm tot de suiker volledig opgelost is en leg er dan de groentetagliatelle in. Laat een paar minuten marinieren. Giet af, kruid met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes.

③ Snij de broodjes door en besmeer met de mayonaise. Leg er een burger en groentetagliatelle op, sluit de broodjes en serveer.

BASISRECEPT



PER PORTIE
372 KCAL
4,4 G VETTEN
70 G KOOLHYDRATEN
8,1 G SUIKERS
6,2 G VEZELS
10 G EIWITTEN

VARIANT 1



PER PORTIE
482 KCAL
14 G VETTEN
70 G KOOLHYDRATEN
8,2 G SUIKERS
6,4 G VEZELS
17 G EIWITTEN

VARIANT 2



PER PORTIE
968 KCAL
35 G VETTEN
132 G KOOLHYDRATEN
27 G SUIKERS
9,1 G VEZELS
25 G EIWITTEN

Balletjes in tomatensaus

4 personen

Vorbereiding 15 min

Bereiding 45 min

Makkelijk - €

VOOR DE BALLETTJES

2 eieren | 2 teentjes knoflook | 2 sjalotten
| 1,6 kg gemengd gehakt (rund/varken)
| 60 g paneermeel | 2 el gedroogde
oregano | 2 snuifjes chilivlokken |
peper, zout

VOOR DE SAUS

2 uien | 200 ml rode wijn | 2 l passata |
een paar takjes tijm | 2 tl paprikapoeder
| 2 snuifjes chilivlokken | 2 tl suiker |
olijfolie | peper, zout

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Klop de eieren los. Pers de teentjes knoflook en hak de sjalotten fijn.
- 2 Meng alle ingrediënten voor de balletjes in een kom. Rol balletjes van dit mengsel en leg die op de bakplaat. Besprenkel ze met olijfolie en bak 20 à 30 min in de oven.
- 3 Maak intussen de saus: snipper de uien en fruit ze in een kookpan met 2 el olijfolie. Blus met de rode wijn en voeg alle andere ingrediënten voor de saus toe. Kruid met peper en zout en laat met het deksel op de pan 15 min sudderen. Verwijder de takjes tijm, leg de balletjes in de saus en bewaar.



Penne met balletjes en jonge spinazie

ZERO WASTE-TIP

Er zijn heel veel gerechten die je vooraf kan maken en invriezen: tomaten- of bolognesesaus, stoofvlees, ragouts, soep... Alleen nog opwarmen op de dag dat je ze wil eten!

BASISRECEPT



PER PORTIE

1084 KCAL
52 G VETTEN
33 G KOOLHYDRATEN
20 G SUIKERS
14 G VEZELS
87 G EIWITTEN

VARIANT 1



PER PORTIE

1136 KCAL
37 G VETTEN
114 G KOOLHYDRATEN
20 G SUIKERS
11 G VEZELS
66 G EIWITTEN

VARIANT 2



PER PORTIE

900 KCAL
42 G VETTEN
53 G KOOLHYDRATEN
15 G SUIKERS
7,7 G VEZELS
59 G EIWITTEN



Eenpansgerecht met vleesballetjes

VARIANT 1

Penne met balletjes en jonge spinazie

**4 personen - Voorbereiding 5 min
Bereiding 20 min - Makkelijk - €**

500 g penne | 200 g jonge spinazie | de helft van de balletjes in tomatensaus | een paar blaadjes basilicum | 250 g kerstomaten | 150 g geraspte mozzarella

- ① Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de pasta in een ruime pan gezouten water 2 min korter dan aangegeven op de verpakking (hij gaart verder in de oven). Leg er voor de laatste minuut de spinazie bij.
- ② Giet de pasta en de spinazie af. Meng ze met de balletjes in tomatensaus en voeg de helft van het basilicum (gesnipperd) toe.
- ③ Giet alles in een ovenschaal. Snij de kerstomaten in tweeën en verdeel ze met de mozzarella over het gerecht. Bak 15 min in de oven, of tot de kaas gesmolten is. Bestrooi met de rest van het basilicum en serveer.

VARIANT 2

Eenpansgerecht met vleesballetjes

**4 personen - Voorbereiding 5 min
Bereiding 12 min - Makkelijk - €**

1 ui | 2 teentjes knoflook | ½ tl komijnpoeder | 1 tl ras el hanout | de helft van de balletjes in tomatensaus | 4 grote eieren | 100 g feta | 10 g dille | 1 stokbrood of 1 boerenbrood | olijfolie | zwarte peper, zout

- ① Pel en snipper de ui en pers de knoflook. Verhit een beetje olijfolie in een grote braadpan en fruit de ui en de knoflook 1 min op een matig vuur. Voeg de specerijen toe, laat 1 min meebakken en schep dan de balletjes in tomatensaus in de pan.
- ② Breek een ei in een kopje. Maak met de achterkant van een houten lepel een kuiltje in de saus en laat er voorzichtig het ei in glijden. Herhaal met de andere eieren. Kruid de eieren met peper en zout en laat 5 min sudderen. Zet een deksel op de pan, laat nog 1 min sudderen en zet de pan van het vuur.
- ③ Verbrokkel er de feta over, bestrooi met fijngehakte dille en serveer met het brood.

Alles over batch cooking

Heb je al gehoord van batch cooking? Bij dat concept bereid je tijdens het weekend alvast je maaltijden voor de week. Zo bespaar je doordeweeks flink wat tijd, hou je meer grip op je budget én gooi je minder weg.



1. Organiseren!

Goed voorbereiden betekent dat je tijdens het koken niet nodeloos hoeft rond te rennen.

Bepaal je menu

Doe dat in de geest van zero waste, door zoveel mogelijk ingrediënten in verschillende gerechten te gebruiken. Schrijf ook de stappen van elk recept neer en organiseer je per taakje (schillen, snijden, koken...).

Maak ruimte

Zorg dat je koelkast al die dozen straks kan herbergen, dat de vaatwasser leeg is en dat je werkvlak schoon en opgeruimd is.

Verzamel je keukenspullen

Al het keukengerei moet schoon en makkelijk bij de hand zijn.

Sorteer de ingrediënten

Weeg, doseer en zet groenten, sausjes, zaden en granen... klaar in schaaltes of borden.

Bereid de potten en dozen voor

Zet voldoende glazen potten en dozen klaar en zorg dat ze afgewassen en schoon zijn.



Tijdwinst

Je bereidt een groot aantal schotels in een keer in de plaats van elke avond eentje. Twee uur van je weekend volstaat over het algemeen om eten te maken voor de werkweek.

Budget & no waste

Door de maaltijden op voorhand te bepalen, kan je in een keer je inkopen doen, en je koopt uitsluitend wat je nodig hebt. Resultaat? Je houdt je budget goed onder controle en beperkt tegelijk maximaal voedselverspilling.

Makkelijke week

De maaltijden voor de werkweek liggen vast en zijn klaar, ongeacht op welk moment je thuiskomt en wat er ook onverwachts gebeurt.

Zelf bereid

Je zorgt voor meer variatie en kwaliteit in je gerechten. Je eet gezonder en evenwichtiger, omdat je de gezondste ingrediënten en seizoensproducten kiest.

Batch cooking: onze trucs!



Niet alle gerechten zijn geschikt voor batch cooking. Kies vooral ragouts, stoofschotels, gratins, hachis... Die zijn makkelijk vooraf te maken en te bewaren.



Ovenschotels? Begin met het gerecht dat de meeste warmte nodig heeft. Daarna kan je de temperatuur verlagen voor je andere schotels. En hola, tegelijk tijd en energie bespaard!



Wil je pasta op voorhand maken? Kook hem dan gedurende de helft van de tijd, spoel met koud water en bewaar afgesloten. Voor je gaat eten, dompel je de pasta 2 min in kokend water.

In één keer koken voor de week duurt gemiddeld 2 u. Is dat te lang? Verdeel je batch cooking dan in twee sessies: 1 u op zondag, en 1 u midden de week.



GOED BEWAREN

Gebruik aparte, hermetisch afsluitbare dozen en schalen, bij voorkeur van glas: zo blijven de smaken optimaal behouden en wordt het voedsel veilig bewaard. Je kan je gerechten bewaren in de koelkast, serveer dan de gerechten met zuivel als eerste in de week. Als je gerechten in de diepvriezer gaat bewaren, let er dan wel op dat je ontdooid eten niet meer opnieuw mag invriezen.

2.

Aan de slag!

Zorg ervoor dat je 2 u vrij hebt en aarzel niet hulp te vragen aan je kinderen en partner.

MIJN BOODSCHAPPENLIJST

IN DE AFDELING GROENTEN

- 6 uien
- 9 teentjes knoflook
- 1 komkommer
- 250 g kerstomaten
- 1 rode paprika
- 1 butternutpompoe
- 3 preien
- 1 bosje bladpeterselie
- 1 kg aardappelen
- 6 kropjes witloof
- 1 zakje veldsla
- 1 dikke bloemkool
- 4 grote wortelen

IN DE AFDELING DROGE VOEDING

- 400 g tomatenblokjes (blik)
- 400 ml tomatencoulis
- 70 g geconcentreerde tomatenpuree
- 300 ml rundsbouillon
- 500 g gekookte rode bonen (blik)
- 200 ml kokosmelk
- 500 g rijst
- 500 g penne
- 50 g cashewnoten
- 50 g rozijnen
- 30 g hazelnoten
- 110 g rode currypasta

IN DE ZUIVELAFDELING

- 4 eieren
- 500 ml melk
- 150 g geraspte cheddar
- 100 g feta
- 150 g yoghurt natuur
- 150 ml room
- boter
- 100 g geraspte kaas

IN DE BEENHOUWERIJ

- 1 kg rundergehakt

IN DE DIEPVRIESAFDELING

- 20 à 25 gepelde scampi's

IN DE VOORRAADKAST

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> olijfolie | <input type="checkbox"/> nootmuskaat |
| <input type="checkbox"/> neutrale olie | <input type="checkbox"/> komijn |
| <input type="checkbox"/> wijnazijn | <input type="checkbox"/> sterk |
| <input type="checkbox"/> honing | <input type="checkbox"/> paprikapoeder |
| <input type="checkbox"/> tarwebloem | <input type="checkbox"/> oregano |
| <input type="checkbox"/> gedroogde gist | <input type="checkbox"/> suiker |
| | <input type="checkbox"/> peper, zout |

Zondag

De voorbereiding

STAP 1

Snippet uien en knoflook.

3 uien en 4 teentjes knoflook voor het rundsvlees; 1 ui en 1 teentje knoflook voor de shakshuka; 2 dikke uien voor de curry.

STAP 2

Begin met de voorbereiding van de geroosterde butternut.

Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Schil de butternut, verwijder de pitten en snij het vruchtvlees in sneden. Leg die op de bakplaat. Besprenkel ze met olijfolie en pers er 2 teentjes knoflook over. Kruid met peper en zout en rooster 20 min in de oven.

STAP 3

Benut de hete oven en leg er de rode paprika bij. Na het zwart roosteren verwijder je het vel gemakkelijk. Pel hem en snij in heel dunne reepjes. Maak vervolgens de tomatensaus voor de shakshuka. Verhit 1 el olijfolie met 1 el water in een grote braadpan en fruit de ui, de knoflook en de paprika ongeveer 10 min. Voeg 400 ml tomatencoulis en 1 tl oregano toe. Kruid met peper en zout, meng en schep in een afsluitbare doos. Zet opzij. Veeg de pan schoon en zet ze klaar voor de volgende stap.

STAP 4

Fruit in de pan de knoflook, de uien en het rundergehakt in 2 el olijfolie. Schep iets meer dan de helft hiervan in een ovenschaal voor het Gehakt Parmentier. Voeg voor de bereiding van de chili con carne 1 tl komijn, 1 tl pikant paprikapoeder en 2 el geconcentreerde tomatenpuree toe aan de rest van het gehakt en meng. Giet er 300 ml rundsbouillon, de rode bonen en de tomatenblokjes bij, meng en laat op een laag vuur 30 min sudderen.

STAP 5

Terwijl de chili suddert, bereid je de groenten. Maak 3 preien schoon, snij ze fijn en fruit ze 8 à 12 min in een kookpan in 20 g boter. Kruid ze met peper en zout. De chili is intussen klaar, zet hem weg tot **vrijdag**.

STAP 6

Snippet 5 kropjes witloof (hou er een apart voor de salade) en fruit ze in 10 g boter. Kruid met peper en zout. Laat sudderen tot het witloof gaar is en bedek er het vlees mee voor het Gehakt Parmentier.

STAP 7

Maak de puree. Kook de aardappelen gaar in water. Giet ze af en zet van het vuur. Giet er 350 ml melk bij en knijp ze met de pureeknijper tot puree. Voeg 15 g boter, peper, nootmuskaat en zout toe. Bedek hiermee het witloof in de ovenschaal. Strooi er tot slot 100 g geraspte kaas en 20 g gehakte hazelnoten over. Bewaar deze schotel tot **woensdag**.

STAP 8

Bereid de curry al wat voor: snij de bloemkool in roosjes. Schil de wortelen en snij ze in rondjes. Verhit 3 el neutrale olie in een kookpan en fruit 2 gesnipperde uien. Voeg 2 opgehoopte el rode currypasta en 1 tl komijn toe en meng. Giet er 200 ml kokosmelk bij, meng en kruid met peper en zout. Voeg de bloemkool en de wortelen toe en laat 25 min sudderen. Bewaar dit gerecht tot **maandag**.

STAP 9

Maak het expresbrooddeeg voor bij de shakshuka. Meng in de keukenrobot met de deeghaak (of met de hand in een grote kom) alle ingrediënten voor het brood: 350 g tarwebloem, 7 g gedroogde gist, 7 g zout, 15 g suiker, 15 ml olijfolie extra vierge, 150 g yoghurt en 100 ml lauw water. Kneed tot een soepel deeg dat loskomt van de wand. Verdeel het in twee porties en bewaar die apart in afsluitbare dozen. Opgelet: het deeg gaat in volume verdubbelen, dus kies ruime dozen!

STAP 10

Maak de vinaigrette voor bij het Gehakt Parmentier: meng 4 el neutrale olie met 2 el wijnazijn en 1 tl honing. Kruid met peper en zout. Zet in de koelkast tot **woensdag**.



Maandag

Bloemkoolcurry met rijst

BEREIDEN

Warm de curry op een laag vuur op in een diepe braadpan. Kook 250 g van de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Serveer de curry met 50 g cashewnoten, 50 g rozijnen en de rijst.





Dinsdag

Penne met scampi's en prei

BEREIDEN

Kook 500 g penne beetgaar in een ruime pan gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de prei op een laag vuur, samen met 150 ml room en de fijngehakte peterselie. Bak vervolgens de scampi's in een braadpan met 1 el olijfolie en 2 geperste teentjes knoflook. Giet de pasta af zodra hij beetgaar is en meng met de prei. Voeg de scampi's toe en serveer.

TIP

Haal diepvriesscampi's een dag van tevoren uit de diepvriezer en leg ze tot de dag erna in de koelkast.



Woensdag

Gehakt Parmentier met witlof

OPWARMEN

Verwarm de oven voor op 200°C. Zet de schaal 20 min in de oven. Schakel dan de oven uit en laat het gerecht nog een paar minuten in de oven rusten. Serveer.

COMBINEREN

Maak een gemengde salade van de veldsla en het resterende kropje witlof (fijngesneden). Breng op smaak met de vinaigrette.



veggie

Donderdag

Shakshuka met butternut en expresbrood

OPWARMEN

Verwarm de oven voor op 150°C. Warm de tomatensaus op in een grote braadpan. Breek de eieren over deze bereiding en zet 15 min in de oven. Zet tegelijk de butternut in de oven om ze op te warmen.

GARNEREN

Verbrokkel 100 g feta over de shakshuka en bestrooi zodra het gerecht klaar is met fijngehakte peterselie.



BATCH COOKING MENU 2



Vrijdag

Chili con carne

OPWARMEN

Kook 250 g van de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de chili 15 à 20 min, op een laag vuur en met een deksel op de pan.

COMBINEREN

Serveer je chili con carne met rondjes komkommer, kerstomaten, geraspte cheddar en de rijst.



Heb je de smaak van batch cooking te pakken? Laat je dan inspireren door ons tweede weekmenu.

VOORSPRONG NEMEN



Kabeljauw met quinoa



Pannetje in 't groen



Vegetarische ragout



Pasta met pesto



Groentequiche



Ontdek deze en nog meer recepten op [carrefour.be](https://www.carrefour.be)

LA VACHE QUI RIT[®], EEN MUST VOOR DE HERFST!

POMPOENVELOUTÉ MET VACHE QUI RIT[®] NATUUR



VOOR HET RECEPT
MOET JE HIER ZIJN



LA VACHE QUI RIT[®].
OMDAT HET BETER IS OM TE LACHEN.

V.U. : Bel Belgium, A.C., Avenue de Finlande 2, boîte n°1 – B-1420 Braine-l'Alleud – BE 0406.085.946

Bonne Maman[®]



Rijk aan hazelnoten en zonder palmolie

Je energie op dieet

Energie besparen? Alle beetjes helpen! Hier zijn een aantal tips om je energieverbruik te beperken.

Bereiding in een pan?

HET JUISTE FORMAAT

Pas de grootte van je kookpannen aan het formaat van je kookplaten aan. Is de pan te klein, dan ontsnapt er warmte langs de rand in plaats van dat de bodem verhit wordt. Een te grote pan vraagt dan weer meer tijd om te verhitten en zorgt evengoed voor energieverlies.

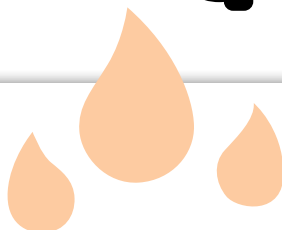


ZET ER EEN DEKSEL OP

Zet altijd een deksel op je kookpannen. Dat versnelt het kookproces en verbruikt tot 4 keer minder energie. Kies bij voorkeur glazen deksels: zo kan je de bereiding volgen zonder het deksel op te tillen en zo energie verloren te laten gaan.



Gebruik precies de juiste hoeveelheid water om rijst en groenten te koken. Hoe meer vloeistof verwarmd moet worden, hoe langer het duurt voor ze kookt.



ALLES IN DE VAATWASSER

Hoewel het afhangt van hoe je een handafwas doet, wordt als algemene regel aangenomen dat de vaatwasser zuiniger is. Als je met de hand afwast, kan je tot 4 keer meer water en energie verbruiken dan in de vaatwasmachine.

Vul je vaatwasser altijd maximaal, zodat hij minder vaak moet draaien, en gebruik zoveel mogelijk het eco-programma.



Heb je maar een kop heet water nodig? Gebruik dan de microgolfoven. Voor meer kopjes is de waterkoker ideaal: die slaat automatisch af zodra het water kookt en is ook zuiniger voor een groter volume water.

Koelkast en diepvriezer

Dit zijn de meest energievretende elektrische toestellen. Ze slokken ongeveer 20% op van het totale verbruik aan elektriciteit van een huishouden. Benut ze dus optimaal. Plaats ze niet vlakbij een warmtebron (radiator, kookfornuis...). Ontvries ze om de 3 maanden: een ijslaagje van meer dan 3 mm zorgt voor 30% meerverbruik. En waak erover dat ze goed gevuld zijn, want een lege koelkast of diepvriezer verbruikt extra energie.

Haal voedsel op tijd uit de koelkast

Door voedsel 15 à 20 min voor gebruik uit de koelkast te halen, warm je het wat op en vraagt het dus minder energie bij de bereiding. Diepgevroren voedsel haal je 's avonds uit de vriezer en leg je onderin de koelkast. En omdat dat nu eenmaal koude aanbrengt, verbruikt de koelkast ook wat minder.

Thuis op je pakjes wachten, dat hoeft niet meer.



Laat je pakjes meteen leveren
bij Carrefour en haal ze op
wanneer het jouw past.



Altijd
dichtbij



Flexibele
openingsuren



Ecologische
keuze

Zo laat je jouw pakje leveren
bij Carrefour*

- 1 Open de My bpost app of surf naar bpost.be/mijnvoorkeuren
- 2 Kies bij je 'Leveringsvoorkeuren' voor 'Rechtstreeks in een Afhaalpunt'
- 3 Geef je adres in en kies uw dichtsbijzijnde Carrefour afhaalpunt

Scan mij om de My bpost app
te downloaden



SCAN ME

*Ontdek alle Carrefour afhaalpunten op bpost.be/nl/verkooppunten
V.U. bpost - Anspachlaan 1, bus 1 - 1000 Brusselles

Weekmenu
voor minder dan

€50

Snelle vol-au-vent

Voor 4 personen

Vorbereiding

15 min

Bereiding 25 min

Makkelijk

1 kg aardappelen

60 g boter

1 scheutje melk

800 g vol-au-vent

4 koninginnenhapjes

2 el bladpeterselie

peper, zout

① Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de aardappelen en kook ze in gezouten water. Giet ze af en stamp ze tot puree. Voeg de boter en de melk toe, kruid met peper en zout en hou de puree warm.

② Warm de vol-au-vent op in een kookpan.

③ Verwarm de koninginnenhapjes in de oven volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de vol-au-vent in de hapjes en werk af met fijngehakte peterselie. Serveer met de puree.

EXPRES INGREDIËNT

Vol-au-vent

Carrefour Original,

800 g, € 5,49

(€ 6,86/kg)



ZERO WASTE TIP

Om te vermijden dat aardappelen gaan kiemen, kan je ze bewaren bij appels. Leg ze zeker niet bij uien, dan schieten ze net sneller door.





BEWAAR DE POMPOENPITTEN.

Was ze en droog ze. Verspreid ze over een bakplaat en rooster ze 10min in de oven op 180°C. Gebruik ze in het recept voor pita met gyros en rijst.

1 INGREDIËNT, 2 RECEPTEN

Budgetgewijs kopen we 1 ingrediënt dat we verwerken in 2 originele recepten.



Kabeljauwfilets diepvries,
Carrefour Simpl,
720 g, € 5,79
(€ 8,04/kg)

Butternutgratin met kabeljauw

4 personen
Vorbereiding 15 min
Bereiding 45 min - Makkelijk

1 butternutpompoe (klein of medium) | **150 ml room** | **250 ml kokosmelk** | **1 el mosterd** | **1/2 tl paprikapoeder** | **2 teentjes knoflook** | **10 salieblaadjes** | **4 kabeljauwfilets (diepvries)** | **100 g geraspte kaas speciaal voor gratin** | **boter** | **peper, zout**

① Schil de butternut en snij het vruchtvlies in dunne sneden (met de mandoline of een scherp mes). Beboter een ovenschaal en verwarm de oven voor op 190°C.

② Verwarm de room met de kokosmelk, de mosterd en het paprikapoeder op een laag vuur. Pers de knoflook en hak de salieblaadjes fijn. Voeg ze toe aan het roommengsel, kruid met peper en zout en breng aan de kook.

③ Schik sneden butternut dakpansgewijs op de bodem van de ovenschaal. Kruid met peper en zout, bedek met de kabeljauwfilets en kruid ook die met peper en zout. Schik er nog een laag pompoe op, giet daar de warme room over en bestrooi met de geraspte kaas. Bak 45 min in de oven.

Maaltijdsoep met kabeljauw en aardappelen

4 personen
Vorbereiding 5 min
Bereiding 25 min
Makkelijk

2 uien
400 g aardappelen
500 g soepgroenten
1 l water
1 groentebouillonblokje
12 g peterselie
50 g kervel
4 kabeljauwfilets (diepvries)
2 el olijfolie
peper, zout

① Pel en snipper de uien. Schil de aardappelen en snij ze in stukken. Fruit de uien in de olijfolie in een grote kookpan. Voeg de soepgroenten toe en laat even meebakken. Giet er het water bij, voeg het bouillonblokje toe en leg er daarna de aardappelen bij. Laat 15 min rustig koken.

② Hak de peterselie en de kervel fijn. Leg de vis voorzichtig in de bouillon en laat 7 min meekoken. Kruid met peper en zout.

③ Verdeel de maaltijdsoep over de borden en werk af met de peterselie en de kervel.



MAGISCH INGREDIENT



Gyros Carrefour, 500 g, € 5 (€ 10/kg)

Pita met gyros en rijst

4 personen
Vorbereiding 10 min
Bereiding 15 min
Makkelijk

4 el peterselie
4 à 6 el bieslook
250 g basmatirijst
500 g gyros
4 hazelnoten
4 el geroosterde pompoenpitten (van de butternut)
250 g Griekse yoghurt
1 citroen
1 el mosterd
4 pitabroodjes
2 el olijfolie
peper, zout

① Verwarm de oven voor op 180°C. Hak de peterselie en de bieslook apart fijn. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Warm tegelijk de gyros op en hou hem warm.

② Verhit de olijfolie in een braadpan. Hak de hazelnoten grof en rooster ze samen met de pompoenpitten kort in de olie. Voeg de gekookte rijst toe en meng. Bestrooi met de peterselie. Meng in een schaalje de yoghurt met 1 el citroensap, de mosterd en de gehakte bieslook. Kruid met peper en zout.

③ Rooster de pitabroodjes 4 min in de oven, ze moeten knapperig worden. Verdeel de rijst over de borden. Vul de broodjes met de gyros en een lepel yoghurtsaus en serveer met de rijst.

Weekmenu voor minder dan

€50



MIJN BOODSCHAPPENLIJST*

AFDELING GROENTEN EN FRUIT

- 1 butternutpompoeen € 2
- 2 kg aardappelen € 3
- 4 uien € 0,68
- 250 g champignons € 1,09
- 1 potje peterselie € 1,15
- 1 bakje kervel € 1,89
- 1 potje bieslook € 1,15
- 10 blaadjes salie € 1,49
- 1 zakje crispy sla € 1,49
- 1 citroen € 0,50

IN HET KOELVAK

- 200 ml room € 0,65
- 200 g geraspte kaas speciaal gratin € 1,79
- 12 eieren € 1,59
- 500 g gyros € 5
- 4x 150 g Griekse yoghurt € 1,85
- boter € 1,75

IN HET REK DROGE VOEDING

- 400 ml kokosmelk € 1,29
- 800 g vol-au-vent € 5,49
- 2 x 2 koninginnenhapjes € 1,98
- 4 x 125 g basmatirijst € 1,29
- 200 g hazelnoten € 4
- 5 pitabroodjes € 1,25

IN DE DIEPVRIESAFDELING

- 720 g kabeljauwfilets € 5,79
- 1,5 kg soepgroenten € 1,49

TOTAAL: € 49,65

IN DE VOORRAADKAST

- mosterd
- paprikapoeder
- 4 teentjes knoflook
- 1 groentebouillonblokje
- olijfolie
- melk
- peper
- zout
- peper

de mooiste boodschap

is



uit Europa

Leg jij vandaag ook wat meer bio in je winkelkarretje?

Dan zorg je mee voor een mooiere wereld voor jezelf en voor je kinderen. En wedden dat ze die puur geteelde groenten uit volle grond extra lekker vinden? Ga bijvoorbeeld samen op zoek naar de lekkerste broccoli, gebruik bio-aardappelen voor een heerlijke puree of probeer heerlijk bio-appelsap voor 's ochtends.

Lees meer over alle troeven van bio op demooisteboodschapisbio.be



Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en tekeningen komen echteruit sluitend voor rekening van de adverteerder en geven niet noodzakelijk de ideeën of tekeningen van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderzoek (IREA) weer. Noch de Europese Unie, noch de steunverlenende autoriteit kan ervoor aansprakelijk worden gesteld. V.U. Bioforum, Alexander Claeys, Regine Deerpelen 1 bus L303, 2018 Antwerpen, BE 0474.259.229



Campagne gefinancierd met
steun van de Europese Unie

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



6
recepten
voor weinig
geld

Budgetcombo

Combineer producten voor minder dan € 1 met producten waarvan de prijs bevroren is, en je krijgt heerlijke gerechten. Simpel, lekker en binnen je budget, dat beloven we!

De koopkracht verhogen

In het kader van haar campagne Koopkracht Acties stelt Carrefour je 100 producten voor waarvan de prijs 100 dagen lang bevroren wordt. Zo wordt het makkelijk om betaalbaar goed te eten!

Scampi's met kokosmelk en wortelen



Roze garnalen
Carrefour The Market,
100 g, **€ 2,85**
(€ 28,5/kg)

+



Capellini
Carrefour,
500 g, **€ 0,69**
(€ 1,38/kg)

+



Kokosmelk
Carrefour Sensation,
400 ml, **€ 1,29**
(€ 3,23/l)

+



Wortelen
Carrefour,
1 kg,
€ 0,79

=



Broodje hamburger met emmentaler en rauwkost



Stokbrood
Carrefour,
250 g, **€ 0,79**
(3,16 €/kg)

+



Hamburgers
Carrefour,
2 stuks,
€ 2,75

+



Emmentaler in sneden
Carrefour,
200 g, **€ 1,85**
(€ 9,25/kg)

+



Jonge sla
Carrefour,
200 g, **€ 0,95**
(€ 3,45/kg)

=





Producten tegen miniprijzen

Om lekker te koken met een beperkt budget kies je goedkope ingrediënten. Zet in op conserven, diepvries, verse seizoensproducten, eieren...

Simpele recepten

Hoe simpeler een gerecht, hoe goedkoper het is. Maar dat betekent niet dat je moet inboeten op smaak! Smelt voor pastagratin met groenten en kaas, balletjes in tomatensaus, wok met rijst en kip, hartige taart met een groen slaatje, maaltijdsoep met heerlijk stokbrood...

Zetmeel en eiwitten

Ze kosten niet veel en vullen heel goed. Geef ze dus een ereplaats op je bord: aardappelen, rijst, pasta, brood, quinoa, peulvruchten, ei, kip, varkensvlees...

Kruiden maar

Van goed kruiden wordt zelfs de eenvoudigste omelet extra smakelijk. Speel dus volop met specerijen en verse kruiden!

Kip, frietjes, appelmoes



+



+



=



Braadkip
Carrefour,
1,2 kg, **€ 3,59**
(€ 2,99/kg)

Appelmousseline
Carrefour Classic,
580 g, **€ 1,05**
(€ 1,81/kg)

Dikke frieten (diepvries)
Carrefour Classic,
1 kg, **€ 1,59**

Croque bolognese met brie



+



+



=



Vierkant brood
Carrefour,
800 g, **€ 1,59**
(€ 1,99/kg)

Bolognesesaus
Carrefour Classic,
410 ml, **€ 1,45**
(€ 3,54/l)

Brie
Carrefour,
220 g, **€ 2**
(€ 9,09/kg)

Avocadomousse met verse geitenkaas, ham



+



+



=



Verse geitenkaas
Carrefour Classic,
150 g, **€ 1,55**
(€ 10,33/kg)

Avocado
Carrefour,
per stuk,
€ 1,19

Serranoham
Carrefour Simpl.,
100 g, **€ 1,99**
(€ 17,9/kg)

Smoothie met banaan, kiwi en Griekse yoghurt



+



+



=



Yoghurt op z'n Grieks
Carrefour Extra,
4 x 150 g, **€ 1,85**
(€ 3,08/kg)

Bananen
Carrefour Simpl.,
750 g, **€ 0,89**
(€ 1,19/kg)

Kiwi
Carrefour,
per stuk,
€ 0,55



Balade

LICHT VAN NATURE



**BALADE HALFVOLLE ECHTE BOTER,
VOOR FIJNPROEVERS
DIE GRAAG GEZOND ETEN**

Koken uit blik

Snel bereid, goedkoop, makkelijk te bewaren: de conserven van Carrefour Classic zijn de verborgen schat van onze voorraadkast. Onmisbare klassiekers die je altijd in huis moet hebben om gezonde en goedkope gerechten mee te maken.





0,90
euro/p.p.

Witte-bonensalade met rode ui en groene pesto

4 personen
Vorbereiding 10 min
Bereiding 10 min
Makkelijk - €

2 dikke sneden brood
2 teentjes knoflook
2 rode uien
800 g witte bonen (blikken)
3 el groene pesto
1 handvol basilicumblaadjes
olijfolie
peper, zout

① Snij het brood in blokjes en bak die samen met de geperste knoflook in hete olijfolie goudbruin en krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.

② Pel de uien en snij ze in halve maantjes. Giet de witte bonen af en spoel ze. Laat ze goed uitlekken. Meng ze met de pesto, het basilicum, de rode uien en een scheutje olijfolie en kruid met peper en zout.

③ Verdeel deze salade over de borden en strooi er de knoflookcroutons over.



Carrefour Classic
Witte bonen,
400 g, € 0,79 (€ 1,98/kg)



PER PORTIE
361 KCAL
9,6 G VETTEN
47 G KOOLHYDRATEN
2,6 G SUIKERS
8 G VEZELS
17 G EIWITTEN

Hartige taart met asperges, erwten en camembert

4 personen
Vorbereiding 10 min
Bereiding 45 min
Makkelijk - €

1 rol kruimeldeeg
 4 eieren
 150 ml room
 150 g ricotta
 1 el gedroogde tijm
 325 g asperges (bokaal)
 280 g erwten (blik)
 4 sneden rauwe ham
 250 g camembert
 60 g gemengde sla
 peper, zout

① Verwarm de oven voor op 180°C. Rol het deeg uit in een lage taartvorm. Bedek het met bakpapier en vul met bakparels of droge rijst. Bak 15 min in de oven en verwijder de bakparels en het bakpapier. Snij de camembert in sneden.

② Klop de eieren los met de room en de ricotta. Kruid met tijm, peper en zout. Laat de groenten uitlekken en verdeel ze over de taartbodem. Voeg de ham en de camembert toe en giet er het eimengsel over. Bak nog 30 min in de oven.

③ Strooi nog wat tijm over de taart en serveer met de gemengde sla.

ZERO WASTE-TIP

Conserven kan je goed en lang... conserveren!
 Dus als er een mooie aanbieding is, aarzel dan niet om een voorraadje aan te leggen. Tomatensaus, peulvruchten, tonijn maar ook groenten.



PER PORTIE
 680 KCAL
 44 G VETTEN
 36 G KOOLHYDRATEN
 4,9 G SUIKERS
 5,6 G VEZELS
 33 G EIWITTEN

2,49
 euro/p.p.



Carrefour Classic
Doperwten,
 400 g, € 1,15 (€ 2,88/kg)

2,44
euro/p.p.

Giet het vocht van kikkererwten niet weg! Het kan in eender welk recept eiwitten vervangen: macarons, meringue, chocolademousse of -ijs...



Carrefour Classic
Gepelde tomaten,
400 g, € 0,55 (€ 1,38/kg)
Kikkererwten
400 g, € 0,95 (€ 2,38/kg)
Linzen,
400 g, € 0,79 (€ 1,98/kg)

Maaltijdsoep met tomaten, linzen en kikkererwten

4 personen
Vorbereiding 20 min
Bereiding 25 min
Makkelijk - €

1 ui
 1 prei
 1 zoete aardappel
 200 g linzen (blik)
 150 g kikkererwten (blik)
 1 teentje knoflook
 2 cm verse gember
 1 el garam masala
 400 g gepelde tomaten (blik)
 2 blokjes kippenbouillon
 250 g kipfilet
 ½ ciabatta
 2 el peterselie
 olijfolie
 peper, zout

1 Pel en snipper de ui, snij de prei in rondjes, schil de zoete aardappel en snij in blokjes. Giet de linzen en de kikkererwten af. Verhit wat olijfolie in een braadpan en fruit de ui, de geperste knoflook en de geraspte gember. Voeg de prei en de zoete aardappel toe en laat 3 min sudderen. Kruid met de garam masala, peper en zout. Voeg de gepelde tomaten en de helft van de linzen toe. Giet er 1/2 l water bij en verkruiemel de bouillonblokjes in de pan. Breng alles aan de kook en laat 20 min sudderen op een laag vuur.

2 Pocheer de kip 15 min in gezouten water. Schep het vlees uit het water en trek het met twee vorken in stukjes. Snij de ciabatta in sneetjes en bak ze rondom goudbruin in olijfolie.

3 Mix de soep en breng indien nodig op smaak met peper en zout. Verdeel ze over de borden, voeg wat kip, de kikkererwten en de rest van de linzen toe en werk af met fijngehakte peterselie. Serveer met de sneetjes ciabatta.

Maak een grote hoeveelheid en vries porties in!

ZERO WASTE-TIP

Gooi het groen van de prei niet weg. Was het goed en gebruik het in soep, of meng het onder risotto of pastaschotels. De kleine worteltjes van de prei kan je in de oven roosteren. Ze geven een crispy toets aan een salade of maaltijdsoep.



PER PORTIE
 438 KCAL
 14 G VETTEN
 42 G KOOLHYDRATEN
 12 G SUIKERS
 16 G VEZELS
 26 G EIWITTEN

Tortilla met tonijn en salade van maïs en rode bonen

4 personen

Vorbereiding

20 min

Bereiding 5 min

Makkelijk - €

2 bosjes koriander |

1 rode ui | 1 pepertje |

300 g maïs (blik) | 400 g

rode bonen (blik) | sap van

1 citroen | 4 el mayonai-

se | 250 g tonijn (blik) |

4 tortilla's | ½ ijsbergsla |

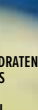
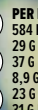
1 limoen | olijfolie | peper,

zout

① Hak 1 bosje koriander fijn en snipper de ui. Snij het pepertje in rondjes. Giet de maïs en de rode bonen af en spoel ze. Leg ze samen in een schaal en voeg de gehakte koriander, de rode ui, het pepertje en een scheutje olijfolie toe. Breng op smaak met het citroensap, peper en zout en meng.

② Mix de helft van het tweede bosje koriander met de mayonaise. Laat de tonijn uitlekken en verdeel hem in stukjes.

③ Warm de tortilla's op in een braadpan. Vul elke tortilla met fijngesneden ijsbergsla, de maïs-bonensalade, tonijn en koriandermayonaise. Decoreer met de rest van de koriander en serveer met een partje limoen.



PER PORTIE
584 KCAL
29 G VETTEN
37 G KOOLHYDRATEN
8,9 G SUIKERS
23 G VEZELS
31 G EIWITTEN

2,14
euro/p.p.

ZERO WASTE-TIP



Maar een paar druppels citroensap nodig? Prik met een tandenstoker in de citroen en knijp zachtjes. Dek daarna het gaatje af met wat plakband en bewaar de citroen in de koelkast.



Carrefour Classic Maïs,
300 g, € 0,95 (€ 3,17/kg)

Rode kidneybonen,
400 g, € 0,69 (€ 1,73/kg)

1,61
euro/p.p.

Toast met champignons in saus van blauwe kaas en ei

4 personen
Vorbereiding 10 min
Bereiding 20 min
Makkelijk - €

250 g champignons (blik)
1 sjalot
2 teentjes knoflook
2 el bloem
150 ml melk
250 ml room
200 g blauwe kaas
4 sneden speltbrood
4 eieren
2 el bieslook
boter
peper, zout

1 Giet de champignons af en dep ze droog. Bak ze op een hoog vuur goudbruin in wat boter. Pel en snipper de sjalot en pers de knoflook. Voeg ze allebei toe aan de champignons, laat even bakken en roer er dan de bloem onder. Laat nog 1 min bakken, giet er de melk en de room bij en breng aan de kook.

2 Verbreek de blauwe kaas over de saus en laat op een laag vuur rustig smelten. Breng indien nodig op smaak met peper en zout. Besmeer de sneden brood met boter en bak ze aan beide kanten goudbruin.

3 Verdeel de helft van de champignonsaus over 4 ovenvaste pannetjes. Leg er telkens een sneede brood op en bedek met de rest van de saus. Schakel de ovengrill in. Breek over elk pannetje een ei en zet 4 à 5 min onder de grill. Werk af met gesnipperde bieslook en serveer.

NUTRI-SCORE	A	PER PORTIE	
	B		639 KCAL
	C		49 G VETTEN
	D		25 G KOOLHYDRATEN
	E		5,3 G SUIKERS
		3,3 G VEZELS	
		25 G EIWITTEN	

veggie



Carrefour Classic
Gekweekte champignons.
3 x 200 g, € 1,89 (€ 3,15/kg)

ZERO WASTE-TIP

Is de minimale houdbaarheidsdatum van je eieren overschreden? Dompel ze in een grote schaal koud water.

- Blijven ze horizontaal liggen op de bodem, dan zijn ze nog super vers.
- Staan ze verticaal op de bodem, dan zijn ze vers.
- Als ze naar boven drijven, zijn ze niet meer vers, niet meer opeten!

Voedsel goed bewaren

Het eerste wat je moet doen om verspilling te beperken, is natuurlijk je voedingsmiddelen correct bewaren. In de koelkast, maar ook op kamertemperatuur of in blik. We leggen het uit!

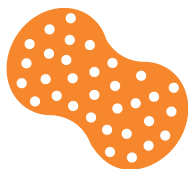


Op enkele uitzonderingen na (zoals rijst) zet je bereidingen pas in de koelkast als ze goed afgekoeld zijn. Een warm of lauw gerecht verhoogt de temperatuur in de koelkast, wat ander voedsel kan aantasten en zeker het elektriciteitsverbruik verhoogt omdat de koelkast de temperatuur weer moet doen dalen.



Cheese!

Onze favoriete kazen zetten we graag onder een stolp of in een doos in de koelkast, om te zorgen dat hun aroma gevoelige neusjes niet te veel hindert. Maar om te vermijden dat vocht de kaas doet bederven, leg je beter een klontje suiker in de doos bij de kaas. Zo is het de suiker die het vocht opsorpt en blijven de kazen stevig en smakelijk!



Om vieze geurtjes en vocht te vermijden, kan je een nieuwe spons in de koelkast leggen. Die slurpt geur én vocht op en zorgt dat het voedsel langer bewaard kan worden.

In de koelkast

In de vriezer

VACUÛM VERPAKKEN

Om voedsel in de diepvriezer nog langer te kunnen bewaren, verpak je het vacuüm voor je het invriest. Dat doe je zo: leg of schep het voedsel in een diepvrieszak en druk er maximaal de lucht uit. Sluit de zak, maar laat een klein hoekje open. Dompel de zak in koud water om er de achtergebleven lucht uit te verwijderen. Sluit de zak nu volledig en hup, de diepvriezer in.

BOVENIN

Dit is de koudste zone in de koelkast. Hier bewaar je kwetsbare producten gedurende 2 à 3 dagen: vlees (niet opstapelen zodat het kan ademen), vis, charcuterie, geopende zuivel, verse kaas.

IN HET MIDDEN

Hier kan je gedurende 4 à 5 dagen zuivel, bereide gerechten, soep en gebak bewaren.

ONDERIN

Groente en fruit bewaar je in de groentebak. Afhankelijk van hoe vers ze waren, blijven ze 4 à 5 dagen goed. Bekleed de bodem van de bak met keukenpapier. Dat slurpt vocht op, waardoor vruchten en groenten langer bewaard kunnen worden. Hier kan je ook kazen met harde korst leggen.

IN DE DEUR

Boter, smaakmakers, sausjes en dranken zet je in de deur.

Goed verpakt

Verpak vers voedsel uit geopende verpakkingen meteen in flessen of dozen en sluit ze opnieuw af. Zo bewaart het niet alleen beter, je krijgt er ook een ordelijke koelkast van, die makkelijker te onderhouden is en niet snel geurtjes ontwikkelt.

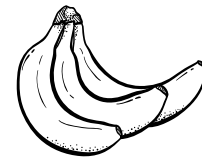


Maak je koelkast 2 keer per maand schoon om de ontwikkeling van bacteriën te beperken. Vooral een beschimmeld product stimuleert bacteriën én tast andere voeding aan. Bacteriën ontwikkelen zich extra snel bij schommelingen van de temperatuur of vochtigheid. Was daarom vruchten of groenten nooit voor je ze in de koelkast legt.

“Door beter te bewaren, verspil je minder.”

KLEINE TIP

Om fruit niet te snel te laten rijpen én muggen op afstand te houden: leg een of twee flessenkurken mee in de fruitschaal, ze sloppen het vocht op!



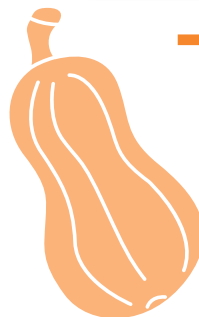
Sommige soorten fruit, zoals appels, peren, pruimen en bananen, geven ethyleen af, dat ander fruit sneller doet rijpen. Bewaar ze op een aparte plek... of zet ze net slim in om andere soorten fruit te laten rijpen.

Op het werkvlak

FRUIT EN GROENTEN KAN JE BEWAREN IN EEN FRUIT-MAND OF IN HOUTEN KRATJES (WAAR LUCHT DOORHEEN KAN CIRCULEREN).

Dit kan je allemaal op kamertemperatuur bewaren:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ✓ eieren | ✓ bananen (in de koelkast slaan ze bruin uit) |
| ✓ uien, sjalotten en knoflook (samen) | ✓ peren |
| ✓ tomaten en komkommer | ✓ droge charcuterie |
| ✓ appels | |



Op een koele, donkere plek

Aardappelen, rapen en pompoenen.

MAANDENLANG GEBORSTELD. OM JOUW PAPILLEN TE STRELEN.

Ontdek meer :



Zwitsers. Natuurlijk.



LE GRUYÈRE[®]
SWITZERLAND 

De echte smaak sinds 1115.

www.gruyere.com

Kaas uit Zwitserland.

www.kaasuitzwitserland.be



Doe je energie- verbruik dalen!

Niet alleen in de keuken kan je energie besparen. Met een paar goede hulpjes beheer je je verbruik in huis nog beter.

Je elektriciteits- verbruik monitoren

Laders die in het stopcontact blijven, de televisie, de printer, de modem, de microgolfoven die op waakstand blijft staan... Dat kost allemaal energie. Om dat te vermijden, sluit je deze toestellen aan op stekkerdozen met een schakelaar. Je hoeft dan alleen op die knop te drukken voor je gaat slapen, of voor je thuis vertrekt. Moeilijk om dat niet te vergeten? Installeer programmeertoestellen, die schakelen de toestellen in jouw plaats uit.

Stekkerdozen met schakelaar, van € 4,39 tot € 21,99, afhankelijk van het model.
Programmeertoestel, van € 5,29 tot € 13,99, afhankelijk van het model.



De warmte vasthouden

Als een radiator tegen een niet-geïsoleerde muur staat, ontsnapt een deel van de warmte door de muur. Om dit warmteverlies te voorkomen zonder dat het veel kost, zet je een reflecterend paneel achter elke radiator. Dat bestaat uit een laag aluminium en een dun isolerend laagje, en het weerkaatst een deel van de warmte terug de kamer in.

Warmtereflector, € 5,99



DEUREN ISOLEREN

Hoe? Tochtstrips zorgen dat de wind en de kou niet binnen kunnen. Er zijn eenvoudige strips die je aan de binnenkant van de deur plaatst, en dubbele die je aan beide kanten aanbrengt. Bij Carrefour hebben we ook hele leuke zelfklevende raamafdichting waarmee je je ramen beter kan isoleren.

Tochtstrips, tussen € 5,99 en € 15,99, afhankelijk van het model.
Zelfklevende afdichting, € 4,50

Warm ingeduffeld

Wikkel jezelf in een poncho, trek warme pantoffels aan en maak een warmwaterkruik voor 's nachts. Met een warm dekentje kan je dan weer de temperatuur in de kamer met bijna twee graden verminderen.

Poncho, € 16,99
Pantoffels, € 12,99
Warmwaterkruik, van € 6,99 tot € 11,99, afhankelijk van het model.



ZUINIG LICHT

Een LED-lamp verbruikt bijna 10 keer minder energie dan een gloeilamp. Ga dus resoluut voor LED-verlichting!

LED-lamp, € 1,29

Vervallen, wat betekent dat?



Too Good To Go

Too Good To Go is een app die pakketten onverkochte producten aanbiedt tegen verlaagde prijzen, om te voorkomen dat ze zouden worden weggegooid. Het is ook een initiatief dat wil sensibiliseren tegen voedselverspilling, vooral wat vervaldata betreft.

Gooi je een product in de vuilnisbak zodra het zijn vervaldatum bereikt? Dan heb je het helemaal verkeerd voor. En dat is goed nieuws voor je budget, voor de economie en voor de planeet. Volg je even mee?

VERVALDATA BEGRIJPEN

Op de meeste voedingsproducten staat een verbruiksdatum. “Verbruiken tot...” wordt het meest vermeld op verse producten die relatief snel bederven, zoals vis, vlees, zeevruchten... Na die datum wordt afgeraden ze nog te eten, omdat er een risico voor de gezondheid is. Respecteer ook zeker deze adviezen op de verpakking: verbruiken binnen de xx dagen na opening, koel bewaren na opening...

“Bij voorkeur gebruiken voor...” betekent gewoon dat na die datum de optimale kwaliteit van het product niet langer wordt gegarandeerd. Het blijft perfect eetbaar, maar het is mogelijk dat de smaak iets veranderd is.

VERTROUW OP JE ZINTUIGEN

Is de datum “bij voorkeur gebruiken voor” overschreden, dan wil dat dus niet zeggen dat het product rijp is voor de vuilnisbak. Om voedselverspilling te voorkomen, heeft Too Good To Go samen met verschillende spelers uit de voedingssector een pictogram ontwikkeld dat je moet aanmoedigen je zintuigen te gebruiken voor je overweegt het weg te gooien. Bekijk hoe het product eruitziet, ruik eraan en proef het. Alles normaal? Geniet er dan zeker van!

Meer dan 8.000 producten in België dragen het pictogram al, en het wordt in ruim tien landen in Europa ingevoerd. Maar alleen de Europese Unie kan echt de wettelijke regels aanpassen rond de versheidsdata.

BEDORVEN OF NIET?

Bedorven plekken? Bepaalde voedingsmiddelen kan je nog perfect gebruiken als je het beschadigde deel wegsnijdt: droge worsten, ham, kazen met harde korst, harde vruchten en groenten (wortelen, bonen). Ander voedsel kan je dan weer beter niet meer eten zodra het sporen van bederf vertoont. Dat is het geval voor gekookte ham, worstjes in blik, yoghurt, room, kaas met zachte korst, bereide schotels en malse vruchten en groenten (chamignons, tomaten, aardbeien...).



“Zet je zintuigen aan het werk om geen voedsel te verspillen.”







“Dit is een app tegen verspilling, maar ook vol ideeën voor minder afval.”

KLEINE PAKKETTEN, GROTE BESPARINGEN

Too Good To Go is een gratis app die helpt strijden tegen voedselverspilling. Hoe? Door verrassingspakketten met onverkochte producten van supermarkten, restaurants, bakkerijen... aan te bieden, aan kleine prijzen. Bij Carrefour vindt je verrassingspakketten ter waarde van € 12 tot € 15 voor slechts € 3,99. Dankzij de weldoordachte app kan je ook onmiddellijk zien hoeveel je bespaart en hoeveel CO₂ je niet hebt geproduceerd. Leuk toch... ?



Datum overschreden? Je kan ze nog steeds eten*!

Minstens 15 dagen na de datum		Yoghurt / Mals wit brood / Zacht gebak / Gevulde koekjes / Kaas met zachte korst
Minstens 2 maanden na de datum		Kaas met harde korst / Zoute koekjes / Muesli / Ontbijtgranen / Chocopasta / Chocolade / Snoep / Boter
Minstens 1 jaar na de datum		Koffie, thee, kruidenthee / Conservenblikken / Droge producten (peulvruchten, pasta)
1 jaar na de datum		Gesteriliseerde dranken (melk, vruchtensap, gearomatiseerd water) / Bloem
2 jaar en meer na de datum		Rijst / Vanille / Maïszetmeel
Voedsel dat levenslang goed blijft		Honing / Suiker / Zout / Specerijen / Water

* op voorwaarde dat de bewaarregels gerespecteerd zijn en de verpakking niet geopend is.

Missie zero waste

**Heb je elke week wel etensresten
in de koelkast liggen?
Geef ze een tweede leven en
beperk voedselverspilling.
Met deze zero waste-recepten
blijft er helemaal niks over.**



Italiaanse quiche



Quiche met rode biet en geitenkaas



Quiche met kip en brie

**MET OVERSCHOTJES
GROENTEN**

“Een quiche is perfect om al je groenterestjes te verwerken.”

Italiaanse quiche

4 personen
Vorbereiding 10 min
Bereiding 55 min - Makkelijk - €

200 g courgettes | 1 teentje knoflook | 2 eieren | 100 ml vloeibare room | 2 el vers basilicum | 5 el geraspte Parmezaanse kaas | 1 rol kant-en-klaar bladerdeeg | het vlees uit 2 dikke worsten | 1 zoete aardappel | peper, zout

① Verwarm de oven voor op 200°C. Snij de courgettes in kleine blokjes. Pers de knoflook. Bak de courgettes kort in een kookpan met de knoflook en kruid met peper en zout. Klop de eieren los met de room, voeg het grof gehakte basilicum en de Parmezaanse kaas toe en kruid met peper en zout.

② Rol het deeg uit in een quichevorm en verdeel er het courgettemengsel en het worstvlees over. Snij de zoete aardappel met de mandoline in heel dunne schijfjes en verdeel ze over de quiche.

③ Giet er het eimengsel over en zet 25 min in de oven. Verlaag de temperatuur tot 180°C en bak nog 20 min. Laat even rusten voor je de quiche aansnijdt.



Quiche met rode biet en geitenkaas

4 personen
Vorbereiding 10 min
Bereiding 40 min - Makkelijk - €

2 voorgedroogde rode bieten | ¼ pompoen | 1 rode ui | 2 el rode wijn | 1 tl suiker | 1 rol kant-en-klaar bladerdeeg | 200 g geitenkaas | 3 eieren | 150 ml room | 2 el peterselie | 2 el olijfolie | zwarte peper, zout

① Verwarm de oven voor op 180°C. Snij de bieten en de pompoen in kleine blokjes. Kook de pompoen 10 min in een grote pan water.

② Snij de ui in dunne rondjes. Verhit de olijfolie in een kookpan en fruit de ui zachtjes. Voeg de rode wijn en de suiker toe en laat sudderen tot de ui gaar is. Zet dan het vuur hoger en laat kort karamelliseren.

③ Rol het deeg uit in een taartvorm en prik de bodem veelvuldig in met een vork. Verdeel er de bieten, de pompoen, de ui en de geitenkaas over. Klop de eieren los met de room en de fijngesneden peterselie, kruid met peper en zout en giet over de quiche. Bak 30 min in de oven en serveer meteen.



Quiche met kip en brie

4 personen
Vorbereiding 10 min
Bereiding 1 u 20 - Makkelijk - €

2 rode uien | 2 el balsamicoazijn | 2 el suiker | 2 kruimige aardappelen | 1 rol kant-en-klaar bladerdeeg | 400 g gare kipfilet | 200 g brie | een paar takjes tijm + extra | 3 eieren | 150 ml room | 2 el olijfolie | zwarte peper, zeezout

① Verhit de olie in een braadpan. Snij de uien in dunne rondjes en fruit ze in de olie. Kruid ze met peper en zout, laat op een laag vuur 15 min sudderen en roer af en toe om. Voeg de balsamicoazijn en de suiker toe en laat nog 10 min sudderen.

② Kook de aardappelen 20 min. Giet ze af, snij ze in schijven en laat afkoelen. Verwarm de oven voor op 180°C. Rol het deeg uit in een ronde taartvorm (26 cm diameter). Snij het kippenvlees in reepjes. Verdeel de ui over de taartbodem en leg er dan de aardappelschijven, de kip en de brie bij. Pluk er de blaadjes van de tijm over.

③ Klop de eieren los met de room en giet over de quiche. Bak 40 à 45 min in de oven. Bestrooi met de extra tijm en serveer met een knapperige salade.



**MET OVERSCHOTJES PARMEZAAN,
PREI, PETERSELIE EN SELDERIJ**



ZERO WASTE-TIP

Zodra hij gezeefd is, kan je deze bouillon invriezen. Hij is een goede basis voor een eenvoudige maaltijdsoep met overschotjes groenten en kleine pasta, voor tortellini in bouillon of voor risotto.

Bouillon met Parmezaan, prei en selderij

4 personen
Vorbereiding 10 min
Bereiding 3 u
Makkelijk - €

5 steeltjes van peterselie (zonder blaadjes) | 1 handvol blaadjes van groene selderij | 2 laurierbladeren | 1 takje salie | 1 ui | 2 kruidnagels | 300 g korsten van Parmezaan of Grana Padano | het groen van 3 preien | 2 biowortelen | 10 zwarte peperkorrels | zout

① Bind de peterselie, de selderij, de laurier en de salie met wat keukentouw op tot een kruidentuiltje. Pel de ui en prik er de kruidnagels in.

② Giet 3 l water in een kookpan. Leg er de kaaskorsten, het kruidentuiltje, het groen van de preien, de wortelen met hun schil (wel schoongeboend), de ui en de peperkorrels in.

③ Breng zachtjes aan de kook en laat 3 u koken op een heel laag vuur. Zeef de bouillon en breng op smaak met zout. Serveer met knapperig stokbrood of een restje kip.



PER PORTIE
401 KCAL
22 G VETTEN
16 G KOOLHYDRATEN
15 G SUIKERS
6,6 G VEZELS
32 G EIWITTEN



Hier met die restjes!

Vlees

Gebraden kip over? Trek een bouillon van het karkas en gebruik het overgebleven vlees voor nuggets. Rood vlees kan je in heel dunne sneetjes snijden en serveren met rucola en balsamicoazijn.

Vis

Maak er visballetjes of kroketten van, of bereid een koude salade met mayonaise, Griekse yoghurt en verse kruiden.

Puree

Meng de overschot puree met een ei en wat bloem en je hebt de basis voor zelfgemaakte gnocchi. En als je geraspte kaas toevoegt, kan je er aardappelkoekjes mee bakken!

Brood

Met een rest oudbakken brood tover je wentelteefjes of een (zoete of hartige) broodpudding op tafel. Is het brood echt heel hard geworden, maak er dan croutons van of mix het fijn tot paneermeel.

Eiwitten

Maak meringues: klop 3 eiwitten tot sneeuw en voeg tegelijk 60 g suiker toe. Stop met kloppen en spatel er 125 g suiker onder. Schep hiervan toefjes op een bakplaat en laat 2 uur bakken/drogen in de oven op 120°C.

**MET OVERSCHOTJES
CHARCUTERIE EN KAAS**



Gebruik restjes deeg om soepstengels (grissini) te maken, met kaas of sesamzaadjes: vorm lange repen met het deeg en draai die tot spiralen. Borstel er olijfolie over, bestrooi met geraspte kaas of sesamzaadjes en zet samen met de pizza's in de oven, zo'n 10 min of tot ze goudbruin gebakken zijn.

Minipizza's

4 personen
Vorbereiding 15 min
Bereiding 15 min - Makkelijk - €

2 rollen kant-en-klaar pizzadeeg
enkele kerstomaten
2 champignons
2 olijven
½ bol mozzarella
¼ groene paprika
100 ml passata
2 el pesto
2 sneden ham
8 sneetjes chorizo
een paar blaadjes rucola
1 el geraspte Parmezaanse kaas
1 tl bieslook
½ tl gedroogde oregano
olijfolie
peper, zout

① Verwarm de oven voor op 200°C. Rol het deeg uit en steek er met een uitsteekvorm in totaal 8 cirkels uit. Snij de kerstomaten, de champignons en de olijven in schijfjes en de mozzarella en paprika in kleine blokjes.

② Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg er de deegcirkels op.

③ Garneer elke deegcirkel met passata of pesto, en beleg verder met: tomaat/olijven/mozzarella, ham/champignons/paprika, chorizo/champignons, rucola/Parmezaan. Bak de minipizza's 15 min in de oven. Bestrooi ze met fijnggehakte bieslook en gedroogde oregano en serveer.



PER PORTIE
601 KCAL
25 G VETTEN
71 G KOOLHYDRATEN
3,4 G SUIKERS
4,2 G VEZELS
22 G EIWITTEN

MET EEN OVERSCHOTJE RIJST



Rijstpap

**4 personen - Voorbereiding 5 min
Bereiding 10 min - Makkelijk - €**

1 el vanillepuddingpoeder
200 ml melk
150 g gekookte rijst
1 kaneelstokje
1 el suiker

- 1 Los het puddingpoeder op in de melk. Giet de rijst en de melk in een kookpan en voeg het kaneelstokje toe. Breng aan de kook en laat sudderen tot het mengsel indikt.
- 2 Verdeel de rijstpap over twee ovenschaaltjes en strooi er de suiker over.
- 3 Karamelliseer de suiker met een brandertje voor crème brûlée, of zet de schaaltes een paar minuten onder de hete ovengrill.



MET OVERRIJPE BANANEN

Minipannenkoekjes met banaan

**4 personen - Voorbereiding 10 min
Bereiding 15 min - Makkelijk - €**

2 overrijpe bananen
4 eieren
1 tl kaneelpoeder
40 g pecannoten
3 el kokosolie

- 1 Plet de bananen en meng ze met de eieren en het kaneelpoeder tot een gladde massa. Hak de pecannoten fijn en roer ze door het mengsel.
- 2 Verhit de kokosolie in een braadpan en bak pannenkoekjes van dit beslag.
- 3 Serveer met restjes fruit, honing, confituur...



Om te vermijden dat je te veel gekookte rijst over hebt, kan je beter van de juiste hoeveelheden vertrekken. Denk erom dat rijst in gekookte toestand het driedubbele volume krijgt. Algemeen rekenen we 60 g rijst per persoon. Nog een tip: giet het kookwater niet weg, het kan nog dienen als basis voor bouillon.

“Met overrijp fruit maak je nog lekkere confituur en compote, of je verwerkt het in gebak.”



ZERO WASTE-TIP

Wat banaan over? Verwerk ze in een taart, want een goed rijpe banaan kan een deel van de suiker of boter vervangen..



Hier vind je nog meer recepten tegen verspilling!



MET EEN OVERSCHOTJE CHOCOLADE



Chocolade met noten en rozijnen

4 personen - Voorbereiding 15 min
Bereiding 5 min - Rust 1 u
Makkelijk - €

1 el honing | 5 g boter | 500 g mix van noten en rozijnen | fleur de sel | 50 g donkere chocolade | 50 g melkchocolade | 1 rijstwafel

- 1 Verwarm in een pannetje de honing met de boter. Voeg de mix van noten en rozijnen toe en meng. Verdeel dit mengsel over een bakplaat, bestrooi met de fleur de sel en laat afkoelen.
- 2 Laat intussen de twee soorten chocolade apart smelten, au bain-marie of in de microgolfoven. Breek de rijstwafel in kleine stukjes.
- 3 Bekleed een vierkante schaal met bakpapier en leg er 2/3 van het notenmengsel in stukken gebroken in. Bestrooi met 2/3 van de rijstwafel. Giet er de donkere chocolade over en strijk glad. Bestrooi met de rest van het notenmengsel en van de rijstwafel en giet er de melkchocolade over. Laat alles 1 u opstijven in de koelkast, breek in stukken en serveer.



PER PORTIE
749 KCAL
41 G VETTEN
73 G KOOLHYDRATEN
57 G SUIKERS
12 G VEZELS
17 G EIWITTEN



Ook dit is geen afval

Groenteschillen

Was ze goed en rooster ze in de oven tot chips, of gebruik ze om bouillon te maken. Zeef die voor gebruik

Groenteloof

Je kan er pesto mee maken of het verwerken in soep, salades, hartige cakes.

Pitten

Was uitgehaalde pompoenpitten en rooster ze. Breng ze op smaak met specerijen.

Citruschillen

Gekonfijt in siroop en in gesmolten chocolade gedompeld: je zelfgemaakte heerlijke orangettes of citronnettes! Met de schillen kan je ook suiker een smaakje geven. Of zout, dat je dan gebruikt om vis te kruiden.

Vanillestokjes

Gooi die niet weg nadat je er het merg hebt uitgeschraapt. Stop ze in de pot suiker, die er een zalig aroma en smaak van krijgt.

Bodempjes saus of confituur

Giet een beetje room bij het restje saus in een bokaal, schud en maak een roomsaus. Wat nog in een lege pot confituur zit, kan je uitspoelen met balsamicoazijn. Voeg olie en specerijen toe en maak vinaigrette.



NIEUW STARBUCKS® SIGNATURE CHOCOLATE



Verkrijgbaar in supermarkten & online

THUIS GEMAAKT, ZOALS *jij* HET WENST

V.U. : V. Adamczak, Nestlé Belgilux NV, Birminghamstraat 221 - 1070 Brussel, KBO 0402.231.383

NIEUW



Net zo leuk om te maken als om op te eten!



VIND HET RECEPT HIER



V.U. : M.Broeckhove, Nestlé Belgilux NV, KBO nr. 0402.231.383, Birminghamstraat 221, 1070 Brussel



Maxi verzorging, mini prijzen

Schoonheids- en verzorgingsproducten voor minder dan € 2? Dat kan, dankzij de Carrefour-gamma's. Onder de douche, voor de spiegel of zelfs op het werk: deze producten verzorgen je elke dag opnieuw. Een zachte huid, zijdezacht haar, een mond om te zoenen... Verwen jezelf aan kleine prijzen.

1. **Detox face mask**, Carrefour Soft, 1 stuk, € 1,99
2. **Hydraterende verzorgingscrème**, Carrefour Soft, 250 ml, € 1,65 (€ 6,6/l)
3. **Douchecrème** met perzikmelk, Carrefour Soft, 250 ml, € 1,15 (€ 4,6/l)
4. **Douchegel** ontspannend, met orchidee, Carrefour Soft, 250 ml, € 1,15 (€ 4,6/l)
5. **Milde peeling**, Carrefour Soft, 75 ml, € 1,85 (€ 24,67/l)
6. **Witmakende tandpasta**, Carrefour Soft, 75 ml, € 0,89 (€ 11,87/l)
7. **Shampoo Gentle**, Nectar of bio, 250 ml, € 1,99, (€ 7,96/l)
8. **Deodorant Pure**, Carrefour Soft, 50 ml, € 1,19, (€ 23,8/l)
9. **Lippenbalsem Repair**, Carrefour Soft, € 1,45, 4 g (€ 362,5 /kg)
10. **Zuiverende shampoo**, Nectar of beauty, 250 ml, € 1,39 (€ 5,56/l)
11. **Wattenschijfjes**, Carrefour Simpl, 100 stuks, € 0,55

5 essentiële basics voor natuurlijk poetsen

Maak je eigen poetsmiddelen met de natuurlijke onderhoudsproducten van Carrefour. Zo bespaar je geld en heb je tegelijk minder afval.



100% natuurlijke herkomst

De onmisbare alleskunner

Azijn heeft een zuiverende, ontkalkende, ontsmettende en ontgeurende werking. Met pure azijn maak je makkelijk snijplanken en werkvlakken schoon. Om kalk te verwijderen van glazen, uit de waterkoker, kranen en het strijkijzer laat je de azijn 15 min inwerken. Hij ontsmet en ontgeurt ook de koelkast.

Huishoudazijn,
Carrefour Essential, 1l, € 1,15



VOOR ALLE GEBRUIK

Deze vlokken wassen natuurlijk én efficiënt. Ze zijn goed voor alle gebruik: wassen, textiel ontvleken, de vaat schoonmaken en ontvetten, oppervlakken en vloeren poetsen...

Zeep van Marseille
in vlokken, Carrefour Essential, 750 g, € 4,49 (€ 5,99/kg)

DE SUPERKRACHT

Sodakristallen zijn bijtend en worden gebruikt om vette, heel vuile oppervlakken te poetsen: het fornuis, de oven, het barbecuooster. Los ze op in warm water én draag handschoenen. Een handvol kristallen in de was maakt erg vuil wasgoed schoon, het verwijdt o.m. vlekken van fruit, vet, bloed. Let wel op met delicate was.

Sodakristallen,
Carrefour Essential, 500 g, € 1,79 (€ 3,58/kg)



HET GENIE

Zuiveringszout is licht schurend en ontvet, poetst, schrobt, verwijdt geurtjes... Puur verwijdt hij vieze geuren. Gemengd met wat water pakt hij de vuilste zones aan, zoals de oven of de zwarte aanslag rond het bad.

Zuiveringszout,
Carrefour Essential, 500 g, € 1,45 (€ 2,90/kg)



Natuurlijke mildheid

Bruine zeep is een krachtige ontvetter. Je gebruikt ze opgelost in water voor natuurlijke vloeren en oppervlakken (steen, marmer, tegels), voor ramen en spiegels, maar ook voor pannen, de oven en bakplaten. In de wasmachine gebruik je ze als ontvlekker: breng ze direct aan op de vlek voor je de was draait.

Bruine zeep,
Carrefour Essential, 1l, € 1,75

6
recepten
voor minder
dan € 1

Allesreiniger

1 el bruine zeep + 1/2 el zuiveringszout +
500 ml warm water.

Meng en giet in een verstuiver. Spray over je oppervlakken, boen en spoel met helder water.

Om aan deze reiniger een aangenaam geurtje te geven, kan je een paar druppels essentiële olie* toevoegen op het eind van de bereiding.

GOED OM TE WETEN

Probeer elk product eerst even uit op een klein stukje van het oppervlak voor je het geheel behandelt.

“Dankzij onze recepten maak je met 5 producten het hele huis schoon.”

HUISMIDDELTJE TEGEN STOF

50 ml gekookt en afgekoeld water
+ 50 ml azijn
+ 1 el olijfolie
(+ 10 druppels essentiële olie*)

Giet alle ingrediënten in een verstuiver, schud en sproei over de af te stoffen oppervlakken of op je stofdoek.



WC-reiniger

1/2 glas huishoudazijn op de wanden en in de WC-pot. Giet daarover 1 glas zuiveringszout. Laat ongeveer 5 min intrekken, boen met de WC-borstel en trek door.

Vloeibaar wasmiddel

Kook 1,5 l water. Laat daarin 30 g zeep van Marseille in vlokken oplossen. Laat afkoelen, het mengsel zal opstijven. Voeg 1 el zuiveringszout + een beetje water toe. Mix met de mixer en giet in een fles. Zet er een etiket op!

Giet 1/2 glas huishoudazijn in het bakje voor wasverzachter. Hij vervangt dan je klassieke wasverzachter.



SCHUURCRÈME

5 el zuiveringszout
+ 1 kleine tl vloeibare bruine zeep
+ koud water

Giet er het water beetje bij beetje bij om een crème te krijgen.

* Het gebruik van essentiële olie wordt afgeraden voor kinderen, zwangere vrouwen, mama's die borstvoeding geven, ouderen en mensen met chronische aandoeningen. Bij allergiegevoelige personen doe je altijd een allergietest voor je een essentiële olie gebruikt.



**DA'S GOUD
IN JE KEUKEN**

En jij ook!



V.U.: Upfield Spreads Belgium NV, Keizer Karellaan/Avenue Charles-Quint, 586 (10),
B-1082 Sint-Agatha-Berchem/Berchem-Sainte-Agathe/BTW N: 629992828

New

**De puurheid van
SPA® Reine in een Eco Pack 5L**

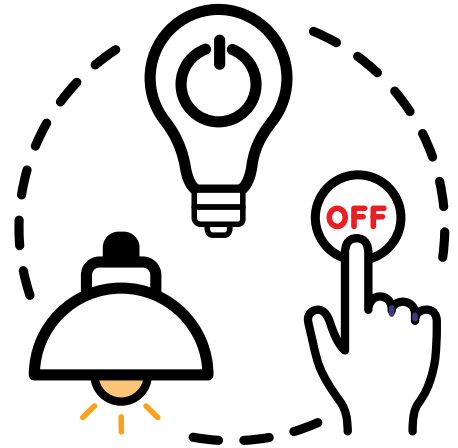


Beter drinken. Beter leven.

V.U.: M. Decelle, NV Spadel, Gemeenschappenlaan 110, 1200 Brussel.

Onze winkels zetten zich in

Bij Carrefour gaan we al jarenlang heel bewust om met ons energieverbruik. Om dat stelselmatig te verlagen, hebben we besloten nu nog verder te gaan. Ontdek hoe!



-20%
energieverbruik
tegen 2024

Dat is onze doelstelling. En ja, dat is ambitieus. Maar we kunnen en willen daar in slagen. Daarvoor moeten we focussen op de meest energievervlindende posten: verlichting, verwarming, ventilatie, en vooral het op peil houden van de koeling in onze rekken. Wij hebben de huidige energiecrisis niet afgewacht om ons energieverbruik te verlagen. Al jarenlang is energiebesparing een prioriteit voor Carrefour, om het milieu te beschermen.



ONZE KOELKASTEN

Al enkele jaren geleden hebben we concrete energie-acties doorgevoerd. Zo hebben we bijvoorbeeld meer dan de helft van onze koelrekken voorzien van deuren, om minder energie te verbruiken. Die inspanningen voeren we op, zodat 100% van onze koelkasten deuren hebben tegen 2024. De oude koelcentrales zijn vervangen door systemen die niet alleen zuiniger, maar ook ecologischer zijn. De warmte die door deze centrales geproduceerd wordt, gaat niet verloren: ze wordt gerecupereerd om magazijnen te verwarmen of voor warm water.

ONZE VERLICHTING

Al onze winkels zijn uitgerust met LED-verlichting, die minder energie vreet. Binnenkort worden ook de magazijnen en kleedkamers voorzien van LED-verlichting. De buitenverlichting aan onze winkels wordt gedoofd na sluiting. Bovendien worden, om energieverlies tegen te gaan, de oude verwarmingsketels vervangen. Tegen 2023 worden ook op een tiental winkels zonnepanelen geïnstalleerd, en de daken worden beter geïsoleerd.

“Energiebesparing is al jarenlang een prioriteit.”

ONZE MEDEWERKERS

Energie belangt ons allemaal aan. Daarom moedigen we initiatieven van onze medewerkers aan én ondersteunen we hen om respectvol om te gaan met energieverbruik. Sinds eind september wordt in elke winkel een Energy Master aangesteld. Zijn rol? Goede gewoontes invoeren (koelkastdeuren sluiten, licht uitdoen...) en ze overbrengen op alle medewerkers én op andere winkelteams. Elke maand zal elke winkel een overzicht krijgen van zijn energieverbruik en hoe hun inspanningen daar een effect op hebben. Er komt ook een ideeënbox, om medewerkers aan te moedigen hun energiebesparende tips en trucs te delen. Een heleboel acties worden dus ondernomen en een heleboel maatregelen doorgevoerd, om onze ecologische voetafdruk verder te verkleinen en tegelijk deze crisis zo sereen mogelijk door te komen.



De 2-in-1 kaart waarmee je voordelen krijgt EN jouw aankopen betaalt bij Carrefour!

De Visa KAART van CARREFOUR⁽¹⁾ is veel meer dan een betaalkaart. Naast het gemak van betaling, geeft ze jou alle voordelen verbonden aan de Carrefour Bonus Card.

Deze unieke 2-in-1 kaart laat je toe om je aankopen in Carrefour-winkels te betalen en tegelijkertijd te profiteren van alle getrouwheidsvoordelen.

De Visa KAART van CARREFOUR⁽¹⁾ is ook een internationale betaalkaart die in het hele Visa-netwerk kan worden gebruikt (in winkels en op internet) in België en de rest van de wereld.

Elk van deze aanbiedingen kan afzonderlijk worden afgesloten onder dezelfde voorwaarden.



Uitzonderlijke voordelen met de Visa KAART van CARREFOUR⁽¹⁾

Visa Days*: het festival van de aankoopbons!

Elke donderdag, wanneer je jouw boodschappen betaalt met de Visa KAART van CARREFOUR⁽¹⁾ ontvang je :

- €5 aan waardebonnen per aankoopscijf van €100 in Carrefour hypermarkten
- €2 aan waardebonnen per aankoopscijf van €40 in een deelnemende Carrefour market

Bonuspunten à gogo*!

Wanneer je jouw aankopen met de kaart betaalt in Carrefour winkels, neem je automatisch deel aan het getrouwheidprogramma Big Bonus.

Je ontvangt:

- 1 punt voor elke €2 die je betaalt
- Een waardebon van €5 vanaf 500 aan Bonuspunten

Bovendien kan je daar elke maand tot 1.000 Big Bonuspunten bovenop krijgen!

Niet te missen kortingen tot -10% !*

Elke maand, geniet je van kortingen op een selectie van food- en non food-producten. De korting wordt rechtstreeks afgehouden aan de kassa.

Premium diensten, alleen voor jou*

Je geniet van uitzonderlijke voordelen als je betaalt met de Visa KAART van CARREFOUR⁽¹⁾ kaart van Carrefour: geen voorbereidingskosten op [carrefour.be](https://www.carrefour.be), gratis levering bij Shipto en kortingen op de Simply You Box!

LET OP, GELD LENEN KOST OOK GELD.

Koop nu en betaal later*!

Dankzij de Visa KAART van CARREFOUR⁽¹⁾, geniet je van een zeer soepele betaling bij aankopen vanaf €75.

Heb je een nieuwe televisie nodig en wens je jouw budget te behouden? Kies ervoor om in meerdere maandelijkse aflossingen zonder kosten te betalen. Met deze financieringsformule aangepast aan jouw budget, kan je jouw uitgaven spreiden zonder bijkomende kosten en aan een bijzondere debetrente (BDR) van 0%.

Een exclusiviteit van Carrefour Finance!





**WELKOMST-
GESCHENK
-10%
OP JOUW EERSTE
AANKOPEN⁽²⁾**

0800/294.26
www.Carrefour Finance.be

1) De Visa kaarten van Carrefour zijn krediet-openingen van onbepaalde duur (met variabele debetrentevoet) die bruikbaar zijn op krediet en/of contant en die toelaten voordelen te bekomen, toegekend onder voorbehoud van de aanvaarding van uw contract door Fimaser nv, kredietgever en adverteerder, Commerciële zetel en Maatschappelijke zetel: Quatuor, Boudewijnlaan 29/3B, 1000 Brussel, fimaser.sav@fimaser.be. RPB Brussel – KBO BE 0434.818.930 - IBAN BE45 3100 7423 4489. Verbonden verzekeringsagent van Cardif ingeschreven onder het nr FSMA 020137A, Carrefour Belgium nv, kredietbemiddelaar - agent in nevenfunctie, Olympiadienlaan 20, 1140 Brussel.

Representatief voorbeeld: Kredietopening van onbepaalde duur van €2.500, Jaarlijks Kostenpercentage: 11,16% waarvan 2,40% jaarlijkse kaartkosten verrekent maandelijks op een dagelijkse basis op het verschuldigde saldo, variabele debetrentevoet: 8,53%.

2) Bij de opening van jouw eerste Visa kaart van Carrefour⁽¹⁾, heb je recht op een uitgestelde korting van 10%, berekend op het bedrag van de eerste aankoop van minimum 2 artikelen en van minimum €50. Het bedrag van de korting wordt toegekend in aankoopbons van €5 (dit bedrag wordt naar boven afgerond om een veelvoud van 5 te bekomen). Deze aankoopbons van €5 is geldig op aankopen, betaald met de Visa kaart van Carrefour⁽¹⁾, in de Hyper Carrefour - met uitzondering gemeentelijke vuilniszakken, tabak, leeggoed, telefoonkaarten en andere wettelijke uitzonderingen - en aftrekbaar aan de kassa op een volgende aankoop van minimaal €20 (maximum 1 aankoopbons per aankoopstap van €20).

* Raadpleeg de voorwaarden op de webstek carrefourfinance.be / algemene informatie / voorwaarden getrouwheidsvoordelen

350**bonus
punten**bij aankoop van **2 potten Bonne Maman
Hazelnootpasta** naar keuze**Geldig van 24/10/2022 t.e.m. 27/11/2022.**

Geldig bij afgifte van deze originele bon en op vertoon van je Carrefour Bonus Card aan de kassa van je hypermarkten Carrefour alsook je supermarkten Carrefour market. 1 bon per aanbod en per Carrefour Bonus Card. Niet cumuleerbaar. Aanbod geldig onder voorbehoud van de gevolgd assortimenten. V.U.: S. Lerouge, Carrefour Belgium, Leonardo Da Vincilaan 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem



0 452842 800001

100**bonus
punten**bij aankoop van **1 product Starbucks Signature
Chocolate** naar keuze**Geldig van 24/10/2022 t.e.m. 27/11/2022.**

Geldig bij afgifte van deze originele bon en op vertoon van je Carrefour Bonus Card aan de kassa van je hypermarkten Carrefour. 1 bon per aanbod en per Carrefour Bonus Card. Niet cumuleerbaar. Aanbod geldig onder voorbehoud van de gevolgd assortimenten. V.U.: S. Lerouge, Carrefour Belgium, Leonardo Da Vincilaan 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem



0 452842 900008

100**bonus
punten**bij aankoop van **1 Eco Pak SPA REINE 5L****Geldig van 24/10/2022 t.e.m. 27/11/2022.**

Geldig bij afgifte van deze originele bon en op vertoon van je Carrefour Bonus Card aan de kassa van je hypermarkten Carrefour alsook je supermarkten Carrefour market. 1 bon per aanbod en per Carrefour Bonus Card. Niet cumuleerbaar. Aanbod geldig onder voorbehoud van de gevolgd assortimenten. V.U.: S. Lerouge, Carrefour Belgium, Leonardo Da Vincilaan 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem



0 452843 000004

50**bonus
punten**bij aankoop van **2 blikken ingeblikte groenten van
het merk Carrefour** naar keuze**Geldig van 24/10/2022 t.e.m. 27/11/2022.**

Geldig bij afgifte van deze originele bon en op vertoon van je Carrefour Bonus Card aan de kassa van je hypermarkten Carrefour, je supermarkten Carrefour market alsook je buurtwinkels Carrefour express. 1 bon per aanbod en per Carrefour Bonus Card. Niet cumuleerbaar. Aanbod geldig onder voorbehoud van de gevolgd assortimenten. V.U.: S. Lerouge, Carrefour Belgium, Leonardo Da Vincilaan 3, Bayreuth Building, 1930 Zaventem



0 419169 300003



**CHANGE
YOUR CHEESE
CHANGE
OUR PLANET!**

Violife
100% Vegan

V.L.: Ipfeld Spraad, België NV, Keizer Karelkanaal, 586 (10), B-1082 Sint-Agathin-Berchem/STW N°: 429992828

PROEF DE EUROPESE TROTS



**MET KALFSVLEES
SMAAKT HET NOG
BETER!**

**ONTDEK ALLE RECEPTEN OP
GEKOPKALFSVLEES.BE**



De samensteller van deze promotiecampagne is als enige verantwoordelijk voor de inhoud ervan. De Europese Commissie en het Europees Unieverord. Agentschap onderzoek (REA) aanvaarden geen aansprakelijkheid voor het gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die het campagne materiaal bevat. Bezoek de website voor meer informatie en aanbevelingen over overeenkomstige voeding.

VALDOOD® - Foto credit: Yves Biggers / V.I. - V.I.M. vzw, Mandy Albert / Lian 35 Inc. SE, B-1000 Brussel, www.vim.be



MEDEGEFINANCIERD
DOOR DE
EUROPESE UNIE

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



index

HOOFDGERECHTEN

Balletjes in tomatensaus.....	18
Bloemkoolcurry met rijst.....	23
Bouillon met Parmezaan, prei en selderij.....	52
Burgers van nasi goreng.....	17
Chili con carne.....	25
Eenpansgerecht met vleesballetjes.....	19
Flammkuchen met witloof.....	7
Gratin van butternut en kabeljauw.....	31
Gratin van gehakt met appel en pastinaakpuree.....	6
Gehakt Parmentier met witloof.....	24
Gratin van kip met curry en herfstgroenten..	9
Hartige taart met asperges, erwten en camembert.....	39
Italiaanse quiche.....	51
Maaltijdsoep met kabeljauw en aardappelen.....	31
Maaltijdsoep met tomaten, linzen en kikkererwten.....	41
Mexicaanse gratin met champignons, pastinaak en knolselderpuree.....	11
Minipizza's.....	53
Nasi goreng.....	16
Nasi goreng met spiegelei.....	17
Penne met balletjes en jonge spinazie.....	19
Penne met scampi's en prei.....	24
Pita met gyros en rijst.....	32
Quiche met kip en brie.....	51
Quiche met rode biet en geitenkaas.....	51
Salade van witte bonen met rode ui en groene pesto.....	38
Shakshuka met butternut en expresbrood.....	24
Snelle vol-au-vent.....	30
Toast met champignons in saus van blauwe kaas en ei.....	43
Tortilla forestière.....	29
Tortilla met tonijn en salade van mais en rode bonen.....	42
Vleesballetjes uit de oven met champignons en knolselder.....	8

DESSERTS

Chocolade met noten en rozijnen.....	55
Minipannenkoekjes met banaan.....	54
Rijstpap.....	54

+ Je vindt ons op
de sociale netwerken



+ Schrijf je in op onze
newsletter op

WWW.CARREFOUR.BE

+ Deel je heerlijke ideeën
met de hashtag
#FOODACTER

+ Volgend nummer beschikbaar
vanaf 30 november 2022

Voedingsinformatie

Om je beter te informeren, vind je naast elk
recept de voedingswaarden en verklarende
symbolen.

met gluten



Recepten op basis van producten die wel
of geen 'natuurlijke' gluten bevatten.

zonder gluten



Controleer niettemin de ingrediëntenlijst
op de verpakking.

**met
dierlijke melk
zonder
dierlijke melk**



Recepten op basis van producten die wel
of geen 'natuurlijke melk' bevatten.

Controleer niettemin de ingrediëntenlijst
op de verpakking.

veggie



Recepten die geen of wel dierlijk vlees
bevatten. Controleer niettemin de
ingrediëntenlijst op de verpakking.

niet veggie



Een schaal van **5 kleuren** die voedingsmidde-
len klasseert volgens hun voedingswaarde, van
de gezondste in donkergroen (A), tot producten
die je beter beperkt gebruikt in rood (E).

Carrefour FOOD MAGAZINE existe aussi en français

Demandez-le en magasin ou sur **WWW.CARREFOUR.BE**

COLOFON CARREFOUR FOOD MAGAZINE is een uitgave van Carrefour Belgium • **Verantwoordelijke uitgever** RPR Brussel 0448.826.918 Sophie Lerouge, Leonardo Da Vincilaan 3, 1930 Zaventem • **CARREFOUR FOOD MAGAZINE werd gemaakt voor Carrefour** door Valérie De Smet • **Medieregie Carrefour** Contact: Vivian Mosselmans 0474/79.98.99 vivian_mosselmans@carrefour.com • **Een realisatie van** www.propaganda.be in samenwerking met BeContent.be • **Creatief team** Karen Vandenbossche, Liesbeth Van Wassenhoven • **Projectteam** Lilia Guetat • **Redactie** Caroline Boeur, Hilde Debisschop, Els De Meyer, Lauriane Vandendaël • **Lay-out** Claudia De Backer, Colette Michel, Ruth Vanhoutte • **Werken mee aan dit nummer** Alexandre Bibaut, Bramski, Eric Charneau, Louise De Brabandere, Michael Dehaspe, Diane Hendrikx, Sonja Peeters, Sonja Peeters, Manon Van Aerschot, Hannes Vandenbroucke, Wild Cherry • **Druk** Altavia Benelux, drukkerij Guillaume.



**Maak tijd voor jezelf,
dan zorgen wij voor
je boodschappen.**



WWW.CARREFOUR.BE

Vragen over de producten van Carrefour?

Neem contact op met de klantendienst op het gratis
nummer 0800 9 10 11.

CARREFOUR FOOD MAGAZINE wordt gedrukt op papier
afkomstig uit duurzaam beheerde bossen.

De producten voorgesteld in de advertenties en de
publireportages zijn beschikbaar zolang het
assortiment wordt aangeboden.

In het licht van de huidige situatie doet Carrefour
Belgium zijn uiterste best om de prijzen zo laag
mogelijk te houden, maar schommelingen zijn
mogelijk. De prijzen vermeld in dit Food Magazine
zijn indicatief (Recupel inbegrepen) en onder
voorbehoud van drukfouten, voor de hypermarkten
Carrefour, de winkels van Carrefour market en
Carrefour express in België. De prijzen zijn bepaald
op 26/10/2022.

Niet-voedingsproducten (accessoires, games, cultuur,
mode) zijn verkrijgbaar in de meeste hypermarkten
Carrefour. Zolang de voorraad strekt.

Alle voedingswaren en verzorgingsproducten
voorgesteld in dit magazine zijn verkrijgbaar in de hyper-
markten Carrefour en de supermarkten Carrefour
market en buurtwinkels express. Zolang de voorraad
strekt.



Milka



NU NÓG
*Romiger
& intenser*

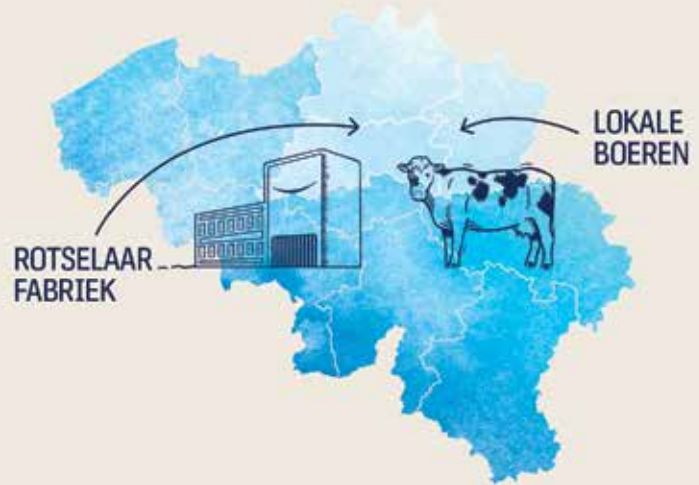


NEW

DANONE

Met heerlijke verse Belgische melk.

GEMAAKT IN BELGIË*
• MET MELK VAN LOKALE BOEREN



*Met melkconcentraat afkomstig uit E.U.

VU: NV Danone SA, Werkhuizenkaai 160, 1000 Brussel (BCE: 0402734.595) - D22-0353