

# ONTBIJT

The letter 'O' in the title is stylized to contain a small illustration of a person in a blue leotard performing a handstand on a horizontal line.

## Ontbijten is genieten!

In dit Limagazine lees je alles over lekker en gezond ontbijten. Laat je inspireren door andere breakfast lovers die bewijzen dat een gezond ontbijt helemaal niet saai hoeft te zijn.

## Bang voor te veel gluten in je ontbijt?

We vertellen je alles over de glutenvrije trend.

## Hype of must?

Bij Lima vind je in ieder geval genoeg opties met of zonder gluten. We geven je alvast een paar onweerstaanbare recepten. **Smakelijk!**

A small, whole yellow banana with a green stem, positioned at the bottom left of the page.

**p3.** Glutenvrij: een rekbaar begrip

**p4.** Opvallende ontbijt in de hele wereld

A large, whole yellow banana with a green stem, positioned horizontally across the middle of the page.

**p6.** Duurzaam ontbijten

A small, whole yellow banana with a green stem, positioned at the top right of the page.

**p8.** Wegwijs in de glutenvrije labels

**En nog veel meer...**

# Edito



*Elise Sercu, Marketing Manager bij Lima.*

Van te veel wortels word je oranje en gluten zijn ongezond. Van broccoli leef je langer en van te veel brood word je dik. **Voedingsmythes en -legendes zijn van alle tijden, maar wat moet je nu wel geloven van al die berichten over eten?**

Dat je bent wat je eet, voelde ik deze ochtend toen ik mijn broek probeerde dicht te knopen. Waren die twee sneden zuurdesembrood als ontbijt dan toch niet gezond? Als je broek net weer dat beetje strakker zit, denk je al snel 'zou ik suiker schrappen of vet of eet ik gewoon minder brood & pasta', maar klopt dat eigenlijk wel?

Fout geïnterpreteerde onderzoeken en reclamecampagnes zorgen ervoor dat foute informatie nog altijd zijn weg vindt en je als consument het bos door de bomen niet meer ziet. Ook al staat de wetenschap vandaag verder dan ooit, dat je alle nieuws over voor- en nadelen van eten met een grote korrel zout moet nemen daar ben ik van overtuigd.

De geschiedenis herhaalt zich, ook als het gaat over ontbijten. En dat diëten een trend worden behoeft geen uitleg, al is dat voor al diegenen die ziek worden van een broodkruimeltje eerder een vloek dan een zegen. De wetenschappelijke waarheid klinkt meestal niet zo hip & trendy, terwijl er over glutenvrije in houtoven geroosterde granola boeken worden geschreven.

**Eten verbindt.** Toegegeven toenvijf van de acht mensen die ik uitnodigde voor een brunch aangaven een ander dieet te volgen omdat ze hadden gelezen dat die levensstijl gezonder zou zijn, was die verbondenheid ver zoek. Eten moet leuk zijn en mag niet gedemoniseerd worden.

Het is niet zo dat er goed en slecht eten is. Er is eten dat goed voor je is en eten dat slecht voor je is op bepaalde momenten, maar dat leer je alleen door naar je lichaam te luisteren. **Alles draait om evenwicht.**

## Coeli-hatsjie?

**"Coeliakie is een auto-immuunziekte en dus géén allergie.**

We vermijden ook het gebruik van de term 'glutenintolerantie' omdat het dan lijkt alsof je wel af en toe gluten kan eten, zoals bij andere intoleranties. Dat is bij coeliakie niet zo: het kleinste spoor van gluten is al problematisch."

*Chris Mak, diëtist bij de Nederlandse Coeliakie Vereniging*

# ONT-STAAAN

**Waar komt het woord 'ontbijt' vandaan?** De 'ont' wijst op het beginnen van iets, net zoals in ontbranden of ontdooien. 'Bijt' is dan weer afgeleid van bijten of eten. 'Ontbijt' betekent dus 'beginnen met eten'.

Net zoals het Engelse '**breakfast**' of 'breken van het vasten' betekent 'déjeuner' in het Franse '**petit déjeuner**' letterlijk 'ont-vasten'. Oorspronkelijk was het déjeuner de eerste maaltijd van de dag, maar later verschoof dat naar lunchtijd zodat de Fransen nu in de ochtend een 'petit déj' nemen.

De Duitstaligen bekijken het allemaal wat praktischer en spreken gewoon over het '**Frühstück**': een stukje eten vroeg op de dag. Ganz gut.



# GLUTENVRIJ EEN REKBAAR BEGRIP

*Nog een pistoletje met kaas, iemand? Of een croissant misschien? Ontbijt, dat staat bij veel mensen gelijk aan brood met beleg. Maar in brood zitten gluten en die zijn niet gezond – of valt dat wel mee?*



Zowat alles bestaat tegenwoordig in een glutenvrije versie, zelfs shampoo! Straks misschien ook glutenvrije balpennen of kamerplanten - what's next? Geen paniek als je je ondergesneeuwd voelt door al die 'glutenvrij' labels. Wanneer glutenvrij eten een vrijblijvende optie is, hoef je niet te schrikken

van glutenbevattende kruimels. Maar voor mensen met coeliakie is dit anders - aldus **Chris Mak, diëtist bij de Nederlandse Coeliakie Vereniging**

## Wat zijn gluten?

"Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in de volgende graansoorten: (khorasan)tarwe, spelt, rogge, gerst en gort. Gluten zit ook in producten die van deze granen zijn gemaakt. Denk aan brood, crackers, couscous, bulgur, griesmeel, pizza, pasta, paneermeel, koek, cake en taart. Het zit ook in producten waar je het niet direct in verwacht. Bijvoorbeeld in de ingrediënten van soepen (bindmiddel, vermicelli of vlees), in sauzen, sommige snoepjes, ijssoorten en bier."

## Wat doen die gluten?

"De eiwitstructuur van gluten maakt brooddeeg elastisch of pasta stevig. Zo wordt het deeg rekbaar en kan het beter rijzen. Goed voor lekker luchtig brood dat niet uit elkaar valt."

## Waarin zitten gluten?

"Graansoorten als tarwe, rogge, spelt en gerst bevatten gluten. Ook de producten waarin die granen verwerkt zijn, bevat dus gluten: brood, pizza, cake of pasta, maar ook koekjes en toast, bindmiddelen bereid gehakt. Zelfs in vleesvervangers, bouillonblokjes, bier, ijs, snoep en medicatie kan gluten zitten."

## Zijn gluten echt ongezond?

"Al jaren hoor je voortdurend over glutenvrij eten. Voor mensen met coeliakie of een andere gluten gerelateerde aandoening, is gluten ongezond. Zij moeten om medische redenen een strikt glutenvrij dieet volgen. Dit is de behandeling van deze auto-immuunaandoening. Ook de groep mensen met glutensensitiviteit moet een glutenvrij dieet volgen. Er is echter geen wetenschappelijk bewijs dat gluten ongezond is voor mensen zonder deze aandoening. Onnodig een glutenvrij dieet volgen is niet verstandig, want glutenbevattende granen zijn rijk aan voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en vezels: gezond dus!"

## Wat is het verschil tussen glutensensitiviteit en coeliakie?

"**Coeliakie** - spreek uit: 'seuliakie' - is een auto-immuunziekte die wordt uitgelokt door de inname van gluten. Er ontstaan dan ontstekingsreacties in het darmslijmvlies van de dunne darm. Na verloop van tijd gaat de darmfunctie achteruit en worden belangrijke voedingsstoffen niet goed meer opgenomen met alle gevolgen van dien. Coeliakie kan zich overal in het lichaam uiten, zoals in de huid, gewrichten en hersenen. Iemand die ziek is door het eten van gluten kan o.a. last hebben van diarree, verstopping, gewichtsverlies of juist

overgewicht. De symptomen verschillen per persoon en zijn niet altijd direct te koppelen aan het maag-darmkanaal. Denk bijvoorbeeld aan depressie, bloedarmoede en botontkalking. De enige mogelijke aanpak is om levenslang gluten compleet te schrappen uit je dieet. Voor mensen met coeliakie is glutenvrij eten dus zeker geen hype maar wel noodzakelijk. Met het glutenvrij dieet zal iemand na verloop van tijd weer opknappen en kan de darm weer herstellen."

"**Glutensensitiviteit** is niet hetzelfde als coeliakie. Als uit bloed- en darmonderzoek geen coeliakie blijkt, en ook geen tarwe-allergie, maar het gaat toch echt veel beter met iemand als het glutenvrij dieet wordt gevolgd, dan kan er sprake zijn van glutensensitiviteit. Er bestaat helaas nog geen test of diagnose voor glutensensitiviteit, ook wel Non Coeliac Gluten Sensitivity genoemd. Ook bij glutensensitiviteit hoort een glutenvrij dieet."

## Mag je als coeliakiepatiënt haver eten?

"Haver is van nature glutenvrij. Maar tijdens de teelt, de oogst en de verdere verwerking ervan komt haver onvermijdelijk in contact met glutenbevattende granen. Daarom past alleen gecertificeerde glutenvrije haver binnen een glutenvrij dieet. Op de verpakking van die haver staat het glutenvrij keurmerk."

## Zijn er nu meer problemen met gluten dan vroeger?

"Naar schatting heeft één op de 100 mensen coeliakie. Dat was vroeger ook al zo maar het is nu gewoon meer bekend. Hollywoodsterren als Gwyneth Paltrow hebben van glutenvrij eten een soort hype gemaakt waardoor het voor coeliakiepatiënten soms zelfs moeilijker is om uit te leggen dat ze met ernstige problemen kampen."

## Wat willen jullie als patiëntenvereniging bereiken?

"We behartigen de belangen van mensen die om medische redenen een glutenvrij dieet moeten volgen. Daarnaast willen we iedereen meer alert maken om mogelijke symptomen van coeliakie te herkennen. Niet meer dan een vijfde van de coeliakiepatiënten heeft de diagnose gekregen en heeft daardoor gezondheidsproblemen die te vermijden zijn. Want dat is het goede nieuws: met een glutenvrij dieet kan je de schade aan de darmen herstellen zodat de klachten verdwijnen!"

## Wist je dat...

...mensen die ontbijten **beter bestand zijn tegen stress?** Als je de dag rustig begint met een gezellig ontbijt, wapen je je tegen de stress waarmee je op een drukke werkdag te maken krijgt.

# OPVALLENDE ONTBIJTGEWOONTEN IN DE HELE WERELD

*In Frankrijk vind je stokbrood en croissants op de ontbijttafel, en de Amerikanen houden van malse 'pancakes', maar ken je ook de ontbijttradities uit landen zoals Turkije, Australië, Mexico en Japan?*

## Turkije

Bij een Turks ontbijt horen wit brood, **kaas, olijven, tomaat, komkommer en honing**. Ook roerei, zoete thee en romige yoghurt krijg je bij een Turks ontbijt. Wist je dat het Turkse woord voor ontbijt – **'kahvalti'** – letterlijk 'vóór de koffie' betekent? De sterke Turkse koffie drink je namelijk niet op je nuchtere maag maar pas na het ontbijt.



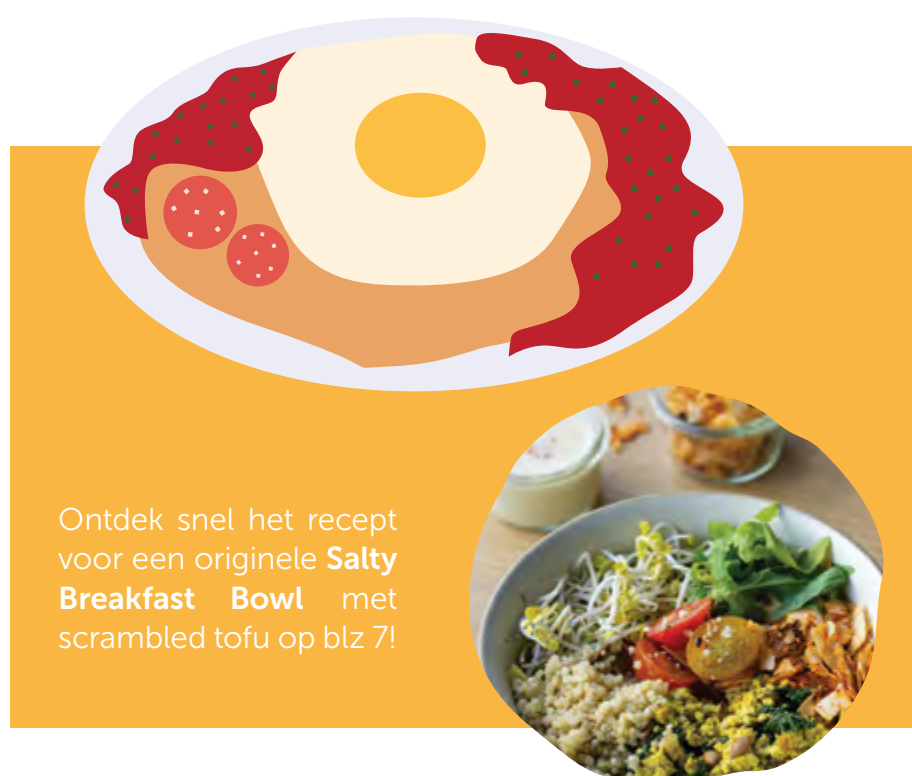
## Australië

Typisch voor Australië is **Vegemite**, een zwart broodsmearsel op basis van gistextract. Veel toeristen houden niet van de zoute, bittere smaak van Vegemite, maar dan zijn er gelukkig ook andere opties.



## Mexico

Een traditioneel Mexicaans ontbijt bevat eieren, tortilla's, zwarte bonen, vlees en wat verse kaas of room. De bekendste versie is **'huevos rancheros'** of 'boereneieren': gebakken ei op een tortilla, met pikante salsa, ui en avocado. Nog wat wit brood erbij en je kan lekker doppen. De Mexicaanse 'ranchers' kunnen op die manier een berg werk verzetten tot aan de lunch.



## Japan

In Japan ontbijten ze niet met cornflakes, croissants of boterhammen met choco. Een typisch Japans ontbijt bestaat meestal uit **gestoomde rijst met een kommetje miso soep**, gecombineerd met gegrilde vis, tamagoyaki (een soort opgerolde omelet) en gefermenteerde sojabonen. Daarbij ook nori - gedroogd zeewier om te dippen in sojasaus - en tsukemono, augurken in verschillende maten en smaken. Wat furikake erover strooien voor extra smaak, en smullen maar! Voor ons lijkt het misschien wat vreemd om vis en groenten te eten als ontbijt, maar gezond is het zeker.



# LEKKER & GLUTENVRIJ ONTBIJTEN MET LIMA

*Inspiratie nodig voor je ontbijt? Probeer onze lekkere, glutenvrije ideeën voor een heerlijke start van je dag!*

## PINK LATTE

- 150 g vers rode bietensap
- 300 ml amandeldrank
- 2 el rijststroop
- 2 cm gember
- 100g frambozen

Mix de frambozen met de rijststroop en het bietensap.

Schil de gember, snijd in fijne reepjes en breng samen met de amandeldrank tot het kookpunt.

Laat afkoelen en meng met bietensap.

Schuim de overige drank op, giet bij de latte en serveer met enkele frambozen.



# "WE STAAN ACHTER DUURZAME, PLANTAARDIGE VOEDING, NET ZOALS LIMA"



*Pinar Coskun richtte vijf jaar geleden bij de Rotterdamse Erasmus Universiteit het Food Lab op. Studenten krijgen er ondersteuning bij hun research rond voeding, en er zijn ook regelmatig workshops met plantaardige producten. Lima is een van de partners en mag dus gezonde ingrediënten leveren.*

## Waarom werkt het Food Lab samen met Lima?

Pinar Coskun: "Bij onze oprichting hebben we partnerbedrijven gezocht die onze visie delen. Lima kwam met een heel sterk verhaal en deelde ons doel om studenten meer vertrouwd te maken met duurzame voeding. Hun producten en waarden passen ook bij ons streven naar eetgewoonten die gezond zijn én goed voor de planeet."

## Wat gebeurt er tijdens de kookworkshops?

"Naast de research - de theorie - zijn we ook bezig met de praktijk van duurzamer koken. Zo was er in januari onze 'Beyond Meat Challenge' waarbij 10 studenten een maand lang biologisch en plantaardig eten, onder meer met Lima-producten. Ze wisselen in die maand hun ervaringen uit en we geven kookworkshops. Een van die workshops ging over een gezonde, duurzame brunch of ontbijt."

## Hoe kan je gezond en duurzaam combineren?

"Meestal is duurzame voeding ook gezond, maar dat is niet noodzakelijk zo. Je moet dus wel bewust kiezen voor bepaalde producten. Met Lima weet je dat je goed zit aangezien zij focussen op gezonde voeding zonder geraffineerde suiker."

## Hoe zie je plantaardige voeding evolueren?

"We zien twee verschillende tendensen. Enerzijds is er een evolutie naar innovatieve, ultrabewerkte voeding met een groot aantal ingrediënten, zodat je amper nog weet wat je eet. Anderzijds herontdekken we voedingsmiddelen die allang gekend zijn als plantaardige bron van proteïnen, zoals seitan, tofoe en tempeh. Die gebruiken we nu op meer andere, nieuwe manieren. In ieder geval is de toekomst van onze voeding plantaardig, daar zijn we bij Food Lab zeker van."



ERASMUS  
FOOD  
LAB

GLUTENVRIJ MET LIMA

*De gecertificeerd glutenvrije producten van Lima worden gemaakt in een beschermde omgeving, van veld tot verpakking. Daardoor zijn ze gegarandeerd glutenvrij en veilig voor coeliakiepatiënten.*



*Lima Porridge Express Superfruits, Omega 3 en Matcha Spirulina zijn een belangrijke bron van volkoren granen, zonder toegevoegde suikers, zonder gluten en zonder koken. Perfect om er een hele voormiddag tegenaan te kunnen!*

# PANNENKOEKEN

## met miso karamel

- 4 el rijststroop
- 4 el shiro miso
- zeste van 1 citroen
- 150 g havermeel
- 150 g boekweit
- snuifje zeezout
- 1 tl bakpoeder
- 700 g amandeldrink
- kokosolie
- handvol pecannoten

Meng voor de karamel de miso met de rijststroop en de citroenzeste.

Maak een beslag met havermeel, boekweit, zeezout, bakpoeder en amandeldrink. Mix tot een glad geheel.

Verhit een lepel kokosolie in een pannenkoekenpan en bak de pannenkoeken.

Hak de pecannoten fijn en serveer de pannenkoeken met de misokaramel en de noten.



## CoeLIMAKie

"Lima heeft verschillende producten met het glutenvrij keurmerk van de coeliakievereniging. Erg knap, want zo'n certificaat krijg je niet zomaar - het vraagt veel inspanningen. Extra pluspunt is dat die glutenvrije Lima-producten geen toegevoegde suikers bevatten én vezelrijk zijn. Dat is bij andere glutenvrije producten meestal niet zo."

**Chris Mak**, diëtist bij de Nederlandse Coeliakie Vereniging

Oat Drink 0% Sugars Glutenfree & Oat Drink Glutenfree  
biologische haverdranken zonder suiker, lactose en gluten.

# ONTBIJT: VAN ZONDE TOT INSTAGRAM HIT

'Eet 's morgens als een keizer, 's middags als een koning en 's avonds als een bedelaar'. Waarheid als een koe of een dogma dat dringend aan herziening toe is, net als de klassieke voedingspiramide? Hoe je er ook over denkt, dogma's zijn niet meer van deze tijd. Tegenwoordig maakt iedereen liever zijn eigen keuzes, maar ooit was dat helemaal anders.

Zo zou je kunnen verwachten dat mensen in de middeleeuwen standaard stevig ontbeten omdat ze toen de dag nog niet zittend doorbrachten. Driewerf helaas voor onze voorouders: ontbijten werd beschouwd als uiting van gulzigheid en op zo'n hoofdzonde liet je je beter niet betrappen. Pas vele jaren later kreeg het ontbijt geleidelijk een beter imago. Uitgebreid ontbijten werd in de achttiende eeuw zelfs een statussymbool voor de rijken.

**Vandaag is ontbijten helemaal hip.** De ontbijtbars schieten als acai bowls uit de grond en mooie ontbijtbordjes zijn megapopulair op Instagram. Die kleurrijke composities en ingrediënten, plus de gezellige sfeer errond... zonde om het niet te posten, toch?

... dus posten maar, dat Instagrammable ontbijt, met **#limagazine**



## "BREAKFAST ALL DAY LONG..."



*O'yo is een gezonde ontbijt, lunch – en koffiebar met smaakvolle plantaardige gerechten. Hier kan je de hele dag door komen ontbijten en brunchen. Oprichtster Phaedra Lybaert vertelt over het idee achter haar ontbijtbar.*

### Hoe ben je op het idee van een gezonde ontbijt- en brunchbar gekomen?

Phaedra: "Zes jaar geleden kampte ik met chronische gezondheidsproblemen, onder meer met mijn maag. Ik ben toen gaan uitproberen wat het effect was van andere voeding. Zo probeerde ik het paleodieet, superfoods en glutenvrije voeding. Ook koos ik voor meer gefermenteerde producten. Mijn maagproblemen raakten op die manier opgelost, hoewel ik ook voordien al gezond at. Toen bleek dat ik hoogintolerant was voor bepaalde producten zoals koemelk en tarwe. Door die te schrappen, voelde ik mij veel beter. Zelfs mijn huid ging weer stralen terwijl ik voordien last had van hardnekkige acné."

### Dat moet een openbaring geweest zijn!

Phaedra: "Inderdaad! Tegelijk vond ik het ongelooflijk dat ik dat zelf had moeten ontdekken – niemand had mij ooit verteld dat ik zulke voordelen zou halen uit andere voedingsgewoonten. Ik merkte ook dat het vaak moeilijk was om gezonde maaltijden te vinden wanneer ik onderweg was voor het werk. Zo is het idee ontstaan van een 'healthy food bar'."

### Wat is jouw visie op plantaardige voeding?

Phaedra: "Ik beschouw plantaardige voeding als de beste keuze voor de gezondheid en voor de planeet. Maar ik ben er niet dogmatisch in. Ikzelf eet tegenwoordig voor 85% plantaardig en daarnaast eet ik af en toe een eitje, wat kaas of vlees. Dan kies ik wel voor goede,

kwalitatieve en diervriendelijke producten. Ook bij O'yo vind je vooral plantaardige voeding in combinatie met zuivel uit de korte keten."

### Hoe reageren de klanten?

Phaedra: "De klanten zijn zeker niet allemaal vegan en daardoor zijn ze soms erg verrast dat plantaardige voeding zo lekker en smakelijk kan zijn, zonder dat je het gevoel hebt dat je iets mist. Ik vind het zelf ook heel leuk om te experimenteren in de keuken, wat met groenten veel beter gaat dan met vlees. Met O'yo wil ik aantonen dat je jezelf echt kan verwennen met een gezonde maaltijd."

### Heb je ook glutenvrije gerechten?

Phaedra: "Ja, we duiden bij elk gerecht aan of het glutenvrij is. Er was van bij onze start veel vraag naar. Toch bewandelen we ook daar een gulden middenweg. Ons brood is bijvoorbeeld niet glutenvrij maar het is zuurdesembrood zonder tarwe, wat ook makkelijker verteert. Ik geloof wel dat het goed is om niet te overdrijven met gluten, maar als je geen coeliakie hebt dan is het niet zo'n probleem om af en toe iets te eten dat gluten bevat. Het belangrijkste is volgens mij dat je luistert naar je lichaam en dat je je bewust bent van de manier waarop het op voeding reageert. Zo maak je vanzelf de keuzes die gezond en goed voor je zijn."

Ontdek snel op de volgende pagina hoe Phaedra haar heerlijke **scrambled tofu met quinoa en rucola** maakt!



# Salty Breakfast Bowl

Start je dag met dit hartige,  
glutenvrije ontbijt!

- 250 g stevige tofu
- 2 el Lima Tamari saus
- 1 teentje knoflook
- 1 tl tijm
- 1/2 tl kerriekruiden
- 1 tl kurkumapoeder
- 1 el edelgistvlokken
- optioneel: ¼ tl kala namak (mineraalzout met zwavelsmaak)
- 1 el olijfolie
- een handvol spinazie
- enkele gehalveerde kerstomaatjes
- rucola

Spoel de quinoa.

Neem 1 cup quinoa en kook het in 2 cups water.

Kook de quinoa ongeveer 15 minuten, zet het vuur uit en laat het verder opzwellen in het resterende kookvocht.

Doe de tofu in een kom, verkruimel het met een pureestamper, met je handen of met een vork.

Voeg de kala namak, de kerrie, kurkuma en tijm toe aan de tofu, en meng goed door met de tamari saus.

Hak de knoflook fijn.

Verwarm een scheut olijfolie in een bakpan. Bak de knoflook kort en voeg vervolgens de tofu met de kruiden en sojasaus toe in de pan.

Meng de spinazie, de gehalveerde kerstomaatjes en de edelgistvlokken door de tofu in de pan.

Bak nog 5 à 10 minuten.

Serveer de scrambled tofu in een kom met de quinoa en rucola. Lekker met veganise (zelfgemaakt of gekocht) en kokospekjes of andere vegan bacon.



De gecertificeerd glutenvrije producten van Lima worden gemaakt in een beschermde omgeving, van veld tot verpakking. Daardoor zijn ze gegarandeerd glutenvrij en veilig voor coeliakiepatiënten.

**Glutenvrije muesli:** lekker puur natuur of geweekt in een plantaardige drank.



**Cornflakes,** de biologische versie van de grote ontbijtklassieker, glutenvrij, zonder toevoeging van suiker en met de authentieke smaak van de maïs.

GLUTENVRIJ MET LIMA

# WEGWIJS IN GLUTENVRIJE LABELS

ZIE JE DIT LOGO?



**JA**  
Dit is het officiële glutenvrije keurmerk!



**NEE**

Zie je één van de onderstaande ingrediënten op de verpakking?

- khorosan tarwe
- tarwe
- gerst
- spelt
- haver
- rogge

**NEE**

Staat er een van de volgende zinnen op de verpakking?

"Kan sporen van gluten bevatten."  
"Is verwerkt in een omgeving waar gluten aanwezig zijn." of "Met hoog/laag glutengehalte"

**NEE**

**YAY!**  
Het is glutenvrij!



**JA**

de kans is groot dat het product gluten bevat



**JA**

**PAS OP!**  
Het kan gluten bevatten!



Dit is het Europees erkende 'Crossed Grain Keurmerk voor coeliakiepatiënten. Producten die dit keurmerk dragen, zijn gegarandeerd glutenvrij want ze zijn onderworpen aan een strenge controle. Vaak staat onderaan het logo ook een code die aangeeft waar het product is gemaakt. Als je elk spoor van gluten moet vermijden, laat je je best leiden door dit keurmerk.

Wie geen coeliakiepatiënt is maar wel gevoelig voor gluten, kan ook vertrouwen op de vele andere glutenvrij-labels die je tegenkomt. Ze betekenen dat de producent zelf instaat voor de nodige controleprocessen.. Één ding is zeker: met alle logo's samen kan je een heel granendoolhof maken.



GLUTENVRIJ MET LIMA

De gecertificeerd glutenvrije producten van Lima worden gemaakt in een beschermde omgeving, van veld tot verpakking. Daardoor zijn ze gegarandeerd glutenvrij en veilig voor coeliakiepatiënten.



Lekker, voedzaam en makkelijk: de glutenvrije granenwafels van Lima zijn ideaal voor een snel ontbijt. Rijstwafel, maiswafel, meergranen, spelt, met chocolade? Keuze in overvloed!

# OVERNIGHT OATS

- 8 el chiazaad
- 150 g havervlokken
- 4 dadels
- 2 el pompoenpitten
- 1 banaan
- 250 ml amandeldrink
- 1 el rijststroop

Meng het chiazaad met de havervlokken.

Mix de amandeldrink met de banaan en de rijststroop en roer door de havervlokken met chiazaad.

Snijd de dadels in stukjes en bewaar in de koelkast.

Laat de overnight oats een nacht rusten in de koelkast en werk af met de dadels en de pompoenpitten.

Je kan dit heerlijke ontbijt een vijftal dagen bewaren in de koelkast.



## Intermittent ontbijten

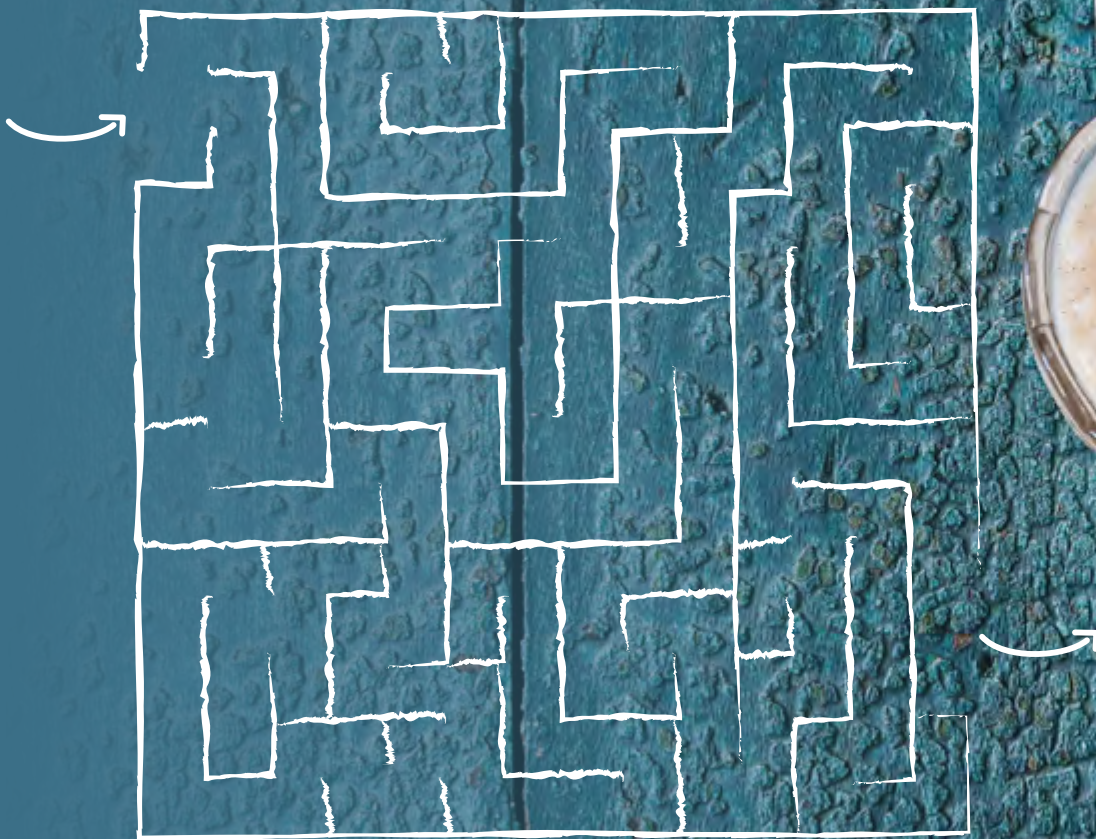
Zit jij ook bij de snelgroeïende fanclub van Intermittent Fasting? **Dan voel je je fitter en verlies je gewicht door alleen binnen bepaalde uren te eten en op andere uren te vasten.** Vaak kiezen IF'ers ervoor om het ontbijt over te slaan en pas later op de dag of zelfs 's middags pas voor het eerst te eten. Maar wat als je ook grote fan bent van een lekker ontbijt? Dat is gelukkig geen probleem! Je kan bij Intermittent Fasting namelijk je 'eetrooster' helemaal zelf bepalen en bijvoorbeeld wel ontbijten maar 's avonds niet meer eten vanaf een bepaald uur. **Win-win!**

## Wist je dat...

...het woord 'gluten' uit het Latijn komt? Het betekent 'kleefstof uit graankorrels'. Het Engelse 'glue' is er een afgeleide van. Gluten maken brooddeeg kleverig.



# ZOEK DE WEG NAAR JE ONTBIJT!



## FRISSE RIJSTPAP *(glutenvrij)*

- 1 l kokosdrink
- 2 el rijststroop
- 4 kardemompeulen
- 1 kaneelstok
- 150 g risottorijst
- 1 vanillestokje
- 1 tl gemberpasta

Breng de kokosdrink aan de kook met de rijststroop, de kardemompeulen en de kaneelstok. Voeg de risottorijst toe en roer goed om.

Snijd de vanillestok in de lengte in twee en voeg samen met de gemberpasta toe aan de melk.

Laat gedurende een uur op een zacht vuur pruttelen of tot de rijst helemaal zacht is. Roer af en toe om. Verdeel over kommetjes en laat afkoelen. Serveer met de zeste van een limoen.

## GLUTENVRIJE PODCAST!

Zoek je nog meer info over  
coeliakie en glutenvrij eten?



Je vindt betrouwbare info, inspiratie en tips op de websites van de Vlaamse Coeliakievereniging (VCV) [www.coeliakie.be](http://www.coeliakie.be) en van de Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV) [www.ncv.nl](http://www.ncv.nl) en [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl). Ook de glutenvrije podcast van de NCV is een aanrader: [www.glutenvrij.nl/glutenvrijepodcast](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrijepodcast)

## Deel & win!

Deel je lekkerste en mooiste ontbijt-ideeën op social media met de hashtag **#limagazine**. De 5 leukste creaties worden beloond met een pakket heerlijke Lima-producten.



Heb je je Limagazine helemaal gelezen?  
**Geef het dan door aan iemand anders**  
die er ook plezier van heeft!