

Lactosevrij Genieten

Nieuwsbrief 2 – Juli 2014

Welkom!

Voor alle nieuwe abonnees, leuk dat je jezelf hebt aangemeld voor de nieuwsbrief van Lactosevrijgenieten.nl. De **tweede** nieuwsbrief ligt nu voor je! Net als de website zal ook deze zich vanzelf verder gaan ontwikkelen. Mocht je tips of aanvullingen hebben, voel je vrij deze in te sturen.

Lactosevrije groet, Renate

Druk, druk druk ... met leuke ontwikkelingen !

De meesten zal het niet zijn ontgaan, ik ben een nieuwe uitdaging aangegaan. Er kwamen steeds meer vragen of ik een goede webwinkel wist waar mensen "gewone" boodschappen konden bestellen die lactosevrij zijn. Het merendeel van de webshops richt zich op glutenvrij met lactosevrij als "bijproduct", en dat is jammer want lang niet alle mensen die geen lactose kunnen verdragen zijn ook overgevoelig voor gluten... dus ... positief als ik ben, ik draai het om! Ik ben gestart met een webwinkel: www.lactosevrijwinkelen.nl.



Inmiddels zijn we al voorzichtig begonnen, maar vanaf 1 oktober moet het echt van start gaan! Je kan nu al bestellen, alleen is het assortiment nog beperkt. Wel staan er een aantal producten in de shop die in Nederland en België niet worden verkocht.

Vanaf 1 oktober zal ook een **gekoeld assortiment** beschikbaar komen, en met bezorging in heel Nederland en België mogelijk tegen een vergoeding. Afhalen in de buurt van Rotterdam is ook een optie, en kosteloos!

In de periode van 23/8 tot en met 16/9 gaan we druk aan de slag met inrichten van onze opslag, inkopen doen, voorbereidingen maken, etc., dus zullen bestellingen in die periode in de week van 17/9 worden verzonden. Maar dat zal ik ook op de site zetten tegen die tijd.

Ontwikkelingen en het assortiment kun je volgen via de speciale [Facebook pagina](#) en [Pinterest](#), of neem gewoon regelmatig een kijkje in de webwinkel.

Ondertussen blijf ik gewoon doorgaan op dezelfde manier met Lactosevrijgenieten.nl, dat houd ik gescheiden van de winkel, om deze neutraal te houden. En natuurlijk met mijn gewone baan, dus ik heb komende periode een drukke tijd voor de boeg, maar dat zal zeker goed komen!

Het motto blijft: Blijf genieten van het leven, daarvoor zijn er gewoon voldoende mogelijkheden.

Een lactosevrije groet



Bezoeker aan het woord – Marieke Jakobs



Hier is ruimte voor een bezoeker om in een paar regels iets te vertellen. Deze ronde is dat **Marieke Jakobs**, een vaste gast op onze Facebook.

Wie is Marieke in 5 woorden?

lief spontaan aanstaande moeder vrolijk staat voor iedereen klaar

Hoe heb je Lactosevrijgenieten.nl leren kennen?

via Facebook toen ik voor een jaar terug kreeg te horen dat ik een lactose intolerantie had en er niet wist hoe ik ermee om moest gaan en graag tips en advies van andere mensen wou weten hoe hun ermee omgaan en ook waar je op moet letten

Heb je tips of iets wat je kwijt wilt aan de lezers?

ik heb geen tips ik krijg van jullie allemaal op de site al heel veel tips en adviezen ik heb wel een vraag hoe reageerde jullie omgeving erop dat je een lactose intolerantie hebben en hoe zijn ze daarmee omgegaan en hoe reageerde je werkgever erop en hoe deden hun dat met rekening houden met uit eten en zo en als je uit eten wilt in Nijmegen en je wilt bij een Griek eten dan moet je bij Dyonisos zijn daar houden ze rekening met je lactose intolerantie dat is daar helemaal geen probleem daar kun je genieten van eten zonder last van de darmen te krijgen.

Wat is jouw favoriete website en waarom?

lactose vrij genieten omdat je heel veel goede tips krijgt van waar je lactose vrije producten kunt halen

Wat is jouw favoriete lactosevrije recept en wat maakt dat bijzonder voor jou?

ik heb eigenlijk geen favoriet recept wat ik zelf het lekkerste vind ik lactose vrije yoghurt van arla met aardbeien erin en suiker even in de koelkast laten staan en dan lekker opeten is heel lekker voor de warme zomer avonden

Nieuwtjes

Op de Hotel & Restaurants pagina zijn afgelopen tijd diverse nieuwe restaurants toegevoegd, waarvan een aantal tipgevers zelfs een recensie hebben ingestuurd die wij natuurlijk hebben geplaatst!

Multivlaai heeft sinds 1 juli een biologische kersen-vlaai in het assortiment die lactosevrij is.

Bij bakkerij Klootwijk, een grote keten in het westen van Nederland kun je lactosevrij brood bestellen.

Bakkerij Groot Koerkamp in Genemuiden en Zwolle heeft een sterk groeiend assortiment aan lactosevrij brood, maar vergeet ook de lekkernijen niet zoals ontbijtkoek, bitterkoekjes en taai taai.

De Zwitserse zuivel-fabrikant Züger levert nu ook lactosevrije producten aan biologische winkels in Nederland en België, zoals kaas, kwark en boter.

Recept van deze Nieuwsbrief

Saucijzenbroodjes



Benodigheden

Bladerdeeg (AH Eigen merk is melkvrij), 300-500 gram gehakt, Kleine ui, 2 tenen knoflook, Peper, Zout

Bereiding

Laat het bladerdeeg ontdooien. Snipper de ui en pers de tenen knoflook uit. Meng het gehakt met de uisnippers, knoflook en breng het op smaak met peper en zout. Maak van het gehakt rolletjes, rol deze in het bladerdeeg (zorg dat het bladerdeeg het gehakt geheel omsluit). Bestrijk deze met een geklopt ei. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius en bak de saucijzenbroodjes in het midden van de oven op een rooster in 20 minuten af.

Vakantie? Bereid je voor!

Ga je binnenkort op vakantie? Sinds een paar maanden staan er restaurantkaartjes online in meer dan 25 talen die je gratis kunt uitprinten. Hiermee kun je supergemakkelijk laten weten wat je niet mag eten, dus weer een zorg minder! [Klik hier voor de link](#). De eerste positieve ervaringen zijn al gemeld door mensen die ze hebben gebruikt!

Dairy Allergy Translation Card

Arabic

هذا القالب يترجم يتل قوتطال لوانكو: تامبالأا نم قيسامح انأ. اسحوم
ال الللضف نم. اضيهم. يبللجوت وأ نسلجلاو قشوقلاو نسللاو سبلجلاو
قوجري. شانوكبلا، ده ولع يوتجت يتل بارشلا وأ باعظلا يل روضأ
امل ارلش. رج. عيش يصري

www.brokerfish.com

Scheda allergie - intolleranze

Soffro di allergia o intolleranza ai seguenti cibi:

- burro
- crema; panna
- formaggio
- kefir
- latte di capra
- latte di pecora
- latte di vacca, latte di mucca
- latticini
- yoghurt

La prego di tenerne conto al momento di servirmi il pasto.

Grazie della collaborazione.

Scheda allergie stampata gratis su www.allergibait.com
Allergibait è un servizio di Gabria Studio SLNE

Vragen, Suggesties, Aan-/Afmelden Nieuwsbrief kun je sturen aan:

info@lactosevrijgenieten.nl

of gebruik het contactformulier op www.lactosevrijgenieten.nl

Statistieken 2014 (t/m juni)

Totaal bezoekers : **46.515**

Totaal bekeken pagina's: **220.535**