

Totaal **VERS**

ACTIEKRANT

Je proeft het aan alles.

MAART 2023

Week 1 geldig 1 t/m 12 maart



**Vegetarische
shoarma repen**
WG-Groep, per kilo, gaar,
Art. nr. 40945304

NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES

& ZUIVEL

13.⁶⁹

Week 2 geldig 13 t/m 19 maart



Mozzarella
Galbani, zak 125 gram,
Art. nr. 95932001

1.³⁹

Week 3 geldig 20 t/m 26 maart



Tilapia gegaard
AMfish,

bak 1 x 80 gram Art. nr. 50005741

bak 2 x 80 gram Art. nr. 50005764

bak 5 x 80 gram Art. nr. 50003741

**1.69
2.79
5.79**

Week 1
geldig 1 t/m 12 mrt.

Week 2
geldig 13 t/m 19 mrt.

Week 3
geldig 20 t/m 26 mrt.

Week 4
geldig 27 t/m 31 mrt.

Pesto rosso

G'woon, pak 2 x 90 gram,
Art. nr. 95403416



1.³⁹

**Kruidenmix
voor
patat & frites**
Verstegen, bus 80 gr.
Art. nr. 82477904



0.⁹⁹

**Varkens
medaillons**

Bergwerff, per kilo,
Art. nr. 31003148



14.⁹⁵

**Vlekken
oplosser**

Shout, fles 500ml,
Art. nr. 95386850



1.⁷⁹



Alle boodschappen

Week 1 geldig 1 t/m 12 maart



Bakkers trots fairtrade koekjesmix

Hoppe, doos 120 stuks,
Art. nr. 82708504

12.⁹⁹



Melange snelfiltermaling

Douwe Egberts, pak 250 gram,
Rood Art. nr. 95395900
Decafé Art. nr. 95396109

3.⁴⁹

Week 2 geldig 13 t/m 19 maart



Maiswafel portie

G'woon, pak 135 gram,
Art. nr. 95162555

0.⁷⁹



Grapefruitsap

G'woon, pak 1 liter,
Art. nr. 95330407

1.²⁹

Week 3 geldig 20 t/m 26 maart



Mayonaise

Apollo, fles 250 ml,
Limoen-koriander Art. nr. 82311520
Truffel Art. nr. 82311538
Peppadew Art. nr. 82311554

4.⁶⁹



Crystal clear

Crystal clear, fles 1,5 liter,
Lemon Art. nr. 95915321
Peach Art. nr. 95915325

0.⁹⁹

Week 4 geldig 27 t/m 31 maart



Knackebrood

G'woon, pak 375/370 gram,
Sesam Art. nr. 95234200
Volkoren Art. nr. 95234250
Goudbruin Art. nr. 95236730

0.⁹⁹



Kokosbrood

Thema, pak 275 gram,
Art. nr. 95703801

1.¹⁹

Alle boodschappen Non-Food

Week 1 geldig 1 t/m 12 maart



Deo max protection
Rexona, bus 50 ml, roll-on,
Art. nr. 95357324

2.⁹⁰

Week 2 geldig 13 t/m 19 maart



Toiletpapier 4-laags
G'woon, pak 6 rol,
Art. nr. 95982073

1.⁶⁹

Week 3 geldig 20 t/m 26 maart



Shampoo classic iedere dag
Andrélon, fles 300 ml,
Art. nr. 93214808

3.⁵⁹

Week 4 geldig 27 t/m 31 maart



Wasmiddel capsules
G'woon, box 524 gram,
Wit Art. nr. 95181449
Kleur Art. nr. 95181848

3.⁹⁹

Zuivel

Week 1 geldig 1 t/m 12 maart



Smeerkaas
Melkan, cup 100 gram,
48+ Sambal Art. nr. 95932550
20+ Naturel Art. nr. 95983466

0.⁵⁹

Week 2 geldig 13 t/m 19 maart



Pudding
Mona,
tray 2 x 135 ml / 2 x 148 gram,
Vanille-aardbei Art. nr. 10502261
Griesmeel/saus Art. nr. 10502264

1.²⁹

Week 3 geldig 20 t/m 26 maart



Bebo omega spread
Bebo, kuip 250 gram,
Art. nr. 11110027

1.²⁹

Week 4 geldig 27 t/m 31 maart



Halfvolle melk
Campina, can 2,4 liter,
Art. nr. 10003725

3.¹⁹

AGF

Week 1 geldig 1 t/m 12 maart



Ananas

TotaalVERS, per stuk,
Art. nr. 20001614

1.⁵⁹



Heksenmix (vuil)

TotaalVERS, per 500 gram,
Art. nr. 20001235

4.⁷⁹

Week 2 geldig 13 t/m 19 maart



Artisjokken

TotaalVERS, per stuk,
Art. nr. 20001600

0.⁹⁹



Citroenen middel

TotaalVERS, per stuk,
Art. nr. 20001100

0.²⁹

Week 3 geldig 20 t/m 26 maart



Mango

TotaalVERS, per stuk,
Art. nr. 20001608

1.¹⁹



Radijs

TotaalVERS, per bos,
Art. nr. 20000210

0.⁵⁹

Week 4 geldig 27 t/m 31 maart



Koolrabi stift 6mm

TotaalVERS, per 500 gram,
Art. nr. 20162798

3.²⁹



Appel jazz

TotaalVERS, per stuk,
Art. nr. 20000493

0.³⁹

Maaltijdvoordeel:

Knapperige wraps met spinazie en gehakt

Week 4 geldig 27 t/m 31 maart

Gehakt rund

Bergwerff, 1 x ±250 gram,
Art. nr. 30081080



2.²⁹



Feta witte kaas

Sena, pak 200 gram,
Art. nr. 11050628

1.²⁹

Spinazie

TotaalVERS, per kilo,
Art. nr. 20000127



1.³⁹



Tomatenpuree dubbel geconcentreerd

G'woon, blik 70 gram,
Art. nr. 95323734

0.²⁹



Tortilla volkoren

Santa Maria, zak 320 gram,
Art. nr. 95233970

1.⁹⁹

Knapperige wraps met spinazie en gehakt

Ingrediënten:

- 100 gram rundergehakt
- 300 gram spinazie
- 35 gram tomatenpuree
- 50 gram witte kaas
- 2 volkoren tortilla's
- 1/2 eetlepel olijfolie
- peper & zout

Bereidingstijd: 35 minuten

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was in de tussentijd de spinazie schoon.

Verhit de helft van de olie in een hapjespan en voeg de spinazie in delen toe. Laat de spinazie slinken en breng op smaak met peper en zout. Vet met de overige olie de oven-schaal in.

Schep de spinazie in een zeef en duw met een lepel het overtollige vocht eruit.

Meng het gehakt in een kom, samen met drie kwart van de tomatenpuree en drie kwart van de witte kaas gekruimeld. Breng op smaak met peper en zout. Bak het gehakt rul in 8 min.

Verdeel het mengsel van het gehakt en de spinazie over de wraps. Rol de wraps op en leg deze naast elkaar in de ingevette ovenschaal. Bestrijk de wraps vervolgens met de rest van de tomatenpuree, verdeel de overige witte kaas eroverheen. Zet vervolgens de ovenschaal 10-15 min. in de oven.

Serveer twee wraps op een bord en serveer eventueel met een salade.

Eet smakelijk!



Alle boodschappen

Week 1 geldig 1 t/m 12 maart



Chocoprentjes

G'woon, pak 150 gram,

Melk Art. nr. 95133440

Puur Art. nr. 95133490

1.¹⁹



Roosvicee

Roosvicee, fles 500 ml,

Fruitkracht ferro Art. nr. 95600165

Pruim laxo Art. nr. 95600180

3.³⁹

Week 2 geldig 13 t/m 19 maart



Ovenschotel

Maggi, zak 64/61 gram,

Prei-kerrie Art. nr. 95102073

Witlof creme Art. nr. 95102072

0.⁹⁹



Curry ketchup

Hela, tube 800 ml,

Art. nr. 82313261

2.⁷⁹

Week 3 geldig 20 t/m 26 maart



Hoeksche chips natuurlijk zeezout

Hoeksche chips, zak 150 gram,

Natuurlijk zeezout Art. nr. 95760135

Paprika Art. nr. 95760133

Ribbel zeezout Art. nr. 95760139

1.⁵⁹



Ambachtelijk slaatje

Westland, bak 140 gram,

Zalm Art. nr. 95638173

Rundvlees Art. nr. 95638172

Kipkerrie Art. nr. 95638174

0.⁷⁹

Week 4 geldig 27 t/m 31 maart



Dubbeldrank

Dubbeldrank, pak 1 liter,

Mango/guanabana Art. nr. 95188870

Abrikoos/sinaas Art. nr. 80247876

Sinaasappel/perzik Art. nr. 95592412

Mango/passievr. Art. nr. 95046303

Ananas/guave Art. nr. 95592463

1.⁵⁹



Roombonbons holland

Elvee, doos 300 gram,

Art. nr. 95872527

4.⁸⁹

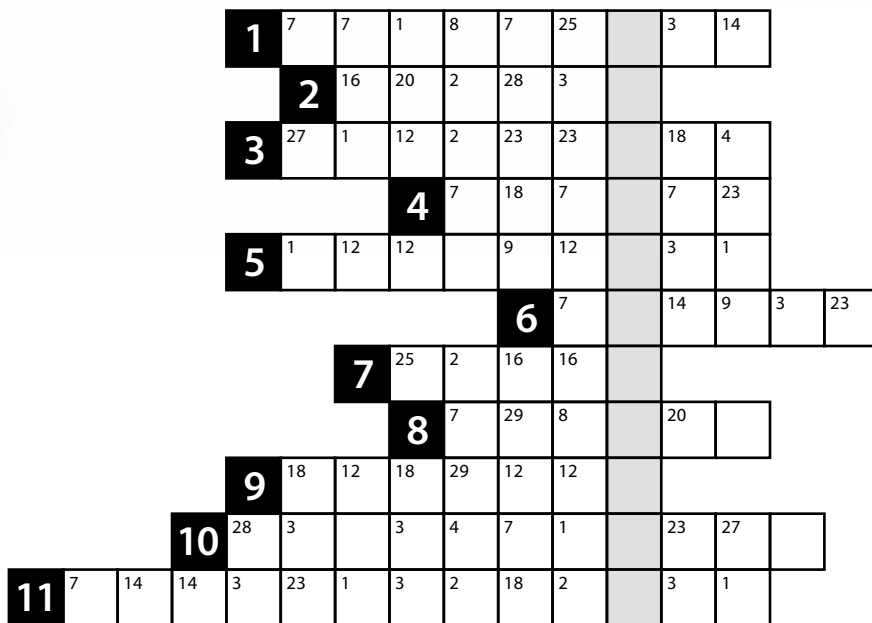


Puzzel pagina

Je proeft het aan alles.

landvers, eerlijke kost, alle boodschappen

Filippine



1. knol van een plant die veel gegeten wordt in Nederland
2. melk, of wat van melk gemaakt is
3. halvemaanvormig broodje van bladerdeeg
4. tropische vrucht met groene bladeren bovenop
5. een soort boter dat, in tegenstelling tot margarine, gemaakt wordt van room
6. felrode, soms witte zure bes
7. Italiaans gerecht met een deegbodem
8. tekst, plaatje of vorm die door drukken ontstaan is
9. ongeschikt als etenswaar
10. van of voor mensen die geen vlees eten
11. schoonmaakmiddel waarvan wordt beweerd dat men er alles mee kan schoonmaken

Rebus





Je proeft het aan alles.

landvers, eerlijke kost, alle boodschappen

Puzzel oplossing

Filippine

1	⁷ a	⁷ a	¹ r	⁸ d	⁷ a	²⁵ p	p	³ e	¹⁴ l					
	2	¹⁶ z	²⁰ u	² i	²⁸ v	³ e								
3	²⁷ c	¹ r	¹² o	² i	²³ s	²³ s	a	¹⁸ n	⁴ t					
			4	⁷ a	¹⁸ n	⁷ a	n	⁷ a	²³ s					
5	¹ r	¹² o	¹² o	m	⁹ b	¹² o	t	³ e	¹ r					
					6	⁷ a	a	¹⁴ l	⁹ b	³ e	²³ s			
			7	²⁵ p	² i	¹⁶ z	¹⁶ z	a						
				8	⁷ a	²⁹ f	⁸ d	r	²⁰ u	k				
		9	¹⁸ n	¹² o	¹⁸ n	²⁹ f	¹² o	¹² o	d					
		10	²⁸ v	³ e	g	³ e	⁴ t	⁷ a	¹ r	i	²³ s	²⁷ c	h	
11	⁷ a	¹⁴ l	¹⁴ l	³ e	²³ s	¹ r	³ e	² i	¹⁸ n	² i	g	³ e	¹ r	

1. knol van een plant die veel gegeten wordt in Nederland
2. melk, of wat van melk gemaakt is
3. halvemaanvormig broodje van bladerdeeg
4. tropische vrucht met groene bladeren bovenop
5. een soort boter dat, in tegenstelling tot margarine, gemaakt wordt van room
6. felrode, soms witte zure bes
7. Italiaans gerecht met een deegbodem
8. tekst, plaatje of vorm die door drukken ontstaan is
9. ongeschikt als etenswaar
10. van of voor mensen die geen vlees eten
11. schoonmaakmiddel waarvan wordt beweerd dat men er alles mee kan schoonmaken

Rebus

Landvers, eerlijke kost en alle boodschappen

Elke dag weer.

Vis, Vlees en Gevogelte

Week 1 geldig 1 t/m 12 maart



Vega mini gehaktballetjes

WG-Groep, stuks 20 gram,
Art. nr. 40945366

0.²⁹



Lamspoulet

Bergwerff, per kilo,
Art. nr. 31004600

18.⁵⁰

Week 2 geldig 13 t/m 19 maart



Scholrol

AMfish, gestoofd,

bak 1 x 80 gram Art. nr. 51006018

bak 2 x 80 gram Art. nr. 51249090

bak 5 x 80 gram Art. nr. 50003737

2.39
3.89
8.79



Varkensharstlap

Bergwerff, per kilo,
Art. nr. 31003117

9.⁹⁵

Week 3 geldig 20 t/m 26 maart



Rundersaucijs

Bergwerff, per kilo,

Art. nr. 31002217

9.⁹⁵



Kipsaucijzen

Bergwerff, per kilo,

Art. nr. 31007202

9.⁵⁰

Week 4 geldig 27 t/m 31 maart



Pangasius

AMfish, gegaard,

bak 1 x 80 gram Art. nr. 50005734

bak 2 x 80 gram Art. nr. 50005752

bak 5 x 80 gram Art. nr. 50003734

1.69
2.79
5.89



Kalkoenfilet met appeltjes

WG-Groep,

Per kilo

Per kilo (gaar)

Art. nr. 40003370

Art. nr. 40093370

16.99
21.99

Brood

Week 1 geldig 1 t/m 12 maart



Vloerbrood tijger

Bakkerij Pot, per stuk, gesneden,
Bruin Art. nr. 60000141
Wit Art. nr. 60000241

2.⁹⁵

Week 3 geldig 20 t/m 26 maart



Roomboter croissants

G'woon, pak 4 stuks,
Art. nr. 95109806

1.²⁹

Week 2 geldig 13 t/m 19 maart



Hazelnoot schuimtaartje

Bakkerij Pot, per 6 pers,
Naturel Art. nr. 60005364
Slagroom Art. nr. 60005365

10.⁹⁵

Week 4 geldig 27 t/m 31 maart



Beschuitbol

Bakkerij Pot, zak 5 stuks,
Art. nr. 60005691

2.⁹⁹

Diepvries

Week 1 geldig 1 t/m 12 maart



Mora vegetarisch

Mora, doos 4 stuks / 12 stuks,
Krokette Art. nr. 95921721
Mini mix Art. nr. 95922034

3.⁴⁹

Week 3 geldig 20 t/m 26 maart



Aardappelschijfjes

Aviko, zak 2,5 kilo,
Art. nr. 89006711

3.⁰⁹

Week 2 geldig 13 t/m 19 maart



Pizza

G'woon, per stuk,
Salami Art. nr. 95982028
Tonijn Art. nr. 95982029
Quatro formaggi Art. nr. 95922003

1.⁴⁹

Week 4 geldig 27 t/m 31 maart



Wortelen extra fijn

Ardo, zak 2,5 kilo,
Art. nr. 89001459

3.⁰⁹

NATIONALE WEEK ZONDER VLEES

& ZUIVEL

Het doel van de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel is het stimuleren van een flexitairisch eetpatroon. Wat vaker vegetarisch en zuivelvrij eten is om diverse redenen een goed idee. Het is een duurzame keuze die niet alleen wenselijk is met het oog op dierenwelzijn en de toekomst van onze planeet, maar ook goed is voor de eigen gezondheid. Zo is aangetoond dat een eetpatroon met een goede afwisseling tussen dierlijke en plantaardige producten zorgt voor een lagere bloeddruk en een lager risico op hart- en vaatziekten.

Week 1 geldig 1 t/m 12 maart



Let op:
Besteltermijn!

Vegetarisch beleg

De Vegetarische slager,

pak 80 gram,

Boterhamworst Art. nr. 95910773

Kipworst Art. nr. 95911264

1.⁹⁹



Vega honey goat cheeseburger

WG-Groep, stuks 100 gram,
gaar,

Art. nr. 40945210

1.⁴⁹



Let op:
Besteltermijn!

Vegan rookworst

TotaalVERS, gaar,

Bak 1 x 75 gram Art. nr. 20900615

Bak 5 x 75 gram Art. nr. 20900617

1.⁷⁹
7.⁷⁹



Vegetarische petit filet

De Vegetarische slager,

pak 5 x 24 gram,

Art. nr. 95342704

1.³⁹



Let op:
Besteltermijn!

Salade 100% plantaardig

Johma, tray 6 x 175 gram,

Kip samba Art. nr. 21365561

Kip kerrie Art. nr. 21364561

Tonijn Art. nr. 21366561

18.⁴⁹



Vegetarische petit paté

De Vegetarische slager,

pak 5 x 24 gram,

Art. nr. 95910774

1.⁶⁹

De Lekkerste KOEK

De Lekkerste koeken staan garant voor de hoogste kwaliteit. Volgens authentiek recept worden deze koeken met veel zorg bereid, en dat proef je! De kleurrijke verpakkingen zorgen voor een krachtige en herkenbare uitstraling, waarbij elke koek zijn eigen kleur heeft.



Je proeft het aan alles.

LANDVERS | EERLIJKE KOST | ALLE BOODSCHAPPEN

Week 4 geldig 27 t/m 31 maart



Roomboter stroopwafel

De Lekkerste, doos 15 stuks,
Art. nr. 82708462

9.⁹⁹



Mergpijpjes

De Lekkerste, doos 20 stuks,
Art. nr. 82708503

15.⁹⁹



Gevulde koek

De Lekkerste, doos 16 stuks,
Art. nr. 82708363

11.⁹⁹



Appelkoek roomboter

De Lekkerste, doos 16 stuks,
Art. nr. 82708727

13.⁹⁹



Roomboter cakeplak

De Lekkerste, doos 15 stuks,
Art. nr. 82708389

9.⁹⁹



Gangmaker

De Lekkerste, doos 12 stuks,
Art. nr. 82708721

9.⁹⁹

Prijswijzigingen en/of drukfouten voorbehouden.