



Nutribites Afslank Weekmenu

Gezond en gemakkelijk afvallen met de juiste voeding

met 7
eiwitrijke
dagmenu's!



Introductie

Gefeliciteerd met de beslissing om iets aan je gezondheid te doen. Als je dit leest, is het heel waarschijnlijk dat je het idee hebt dat je meer uit je gezondheid kan halen. Je wilt meer dan alleen afvallen.

Wij zijn Nutribites: een nieuw initiatief dat is ontstaan uit de groeiende vraag naar simpele recepten, waarmee *echt* resultaat wordt geboekt.

Wij beseffen dat je het druk hebt. Daarom vind je in dit weekmenu makkelijke en gezonde recepten waarmee je snel en gezond kunt afvallen. Zonder gedoe of dure, exotische ingrediënten.

Wat maakt dit weekmenu zo effectief?

Centraal in alle voedingsadviezen van Nutribites staat *de aanwezigheid van alle belangrijke voedingsstoffen en de afwezigheid van schadelijke gifstoffen*.

Dat is alles. Je lichaam doet de rest.

Vaak maken we gezondheid te complex en langdradig. Je hoeft je lichaam niks meer te leren: het weet precies wat het moet doen met de vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen die je binnenkrijgt in dit Nutribites weekmenu.

3 Tips om in gedachten te houden

Met dit weekmenu willen we je laten zien hoe afvallen anders kan. Vergeet het tellen van calorieën, intensieve sporten of op een houtje bijten. Hier volgen 3 tips om alles uit dit weekmenu te halen.

1. Drink voldoende water

Luister naar je dorstgevoel. Probeer 2 liter vocht per dag te drinken. Reken cafeïne houdende dranken niet mee.

2. Heb je tussentijds honger? Eet een gezonde snack

Eet op dagen dat je veel trek hebt een extra snack. Kies één van de snacks uit het weekmenu.

3. Drink deze week niet meer dan 4 glazen alcohol

Alcohol is een dikmaker. Probeer er deze week zoveel mogelijk van af te blijven zodat je ververbranding op gang komt.

Maandag

Ontbijt: Groene smoothie

Snack: stuk fruit naar keuze en een handje ongezouten amandelen

Lunch: havermout met amandelmelk, mango en kokos

Benodigdheden:

- 40 gram havermout
- 250 ml ongezoete amandelmelk
- 100 gram mango (vers of bevroren)
- 1 el kokosschaafsel of kokosnippers

Bereidingswijze:

1. Doe de havermout en de amandelmelk in een (steel)pan en breng het geheel al roerend aan de kook.
2. Kook de havermout circa 4 minuten, totdat het een pap is.
3. Gebruik je diepvriesmango? Verwarm deze dan één minuut mee in de havermoutpap. Gebruik je verse mango? Snijd het vruchtvlees dan in blokjes.
4. Schep de havermoutpap in een kom, voeg de mango toe en strooi de kokos erover.

Snack: Wortelen met hummus

Benodigdheden:

- 200 gram wortelen
- Hummus (zelfgemaakt of kant-en-klaar)

Benodigdheden hummus:

Voor meerdere porties

- 1 blik kikkererwten
- 2 el tahin (sesampasta)
- 1 teen knoflook
- Sap van een ½ citroen
- 1 tl komijnpoeder
- Zeezout en zwarte peper

Bereidingswijze hummus:

1. Giet de kikkererwten af en bewaar een deel van het uitlekvocht.
2. Pers de knoflook.
3. Doe de kikkererwten, de tahin, de knoflook, het citroensap en het komijnpoeder in een blender of keukenmachine en pulseer tot een gladde massa. Je kunt hiervoor ook een staafmixer gebruiken. Voeg wat uitlekvocht toe wanneer de hummus te droog is.
4. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Dip de wortelen in de hummus.

Diner: maaltijd-broccolisoup met gerookte zalm en quinoa

Benodigdheden:

- 1 stronk broccoli
- 2 uien
- 1 teen knoflook
- 1 ei
- 1 bouillonblokje
- Olijf- of kokosolie
- 150 gram gerookte zalm
- 100 gram ongekookte quinoa
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: 1 el kwark/hüttenkäse/Griekse yoghurt

Bereidingswijze:

1. Snijd de broccoli in kleine stukjes, snipper de ui en pers de knoflook.
2. Verwarm een scheutje olie in een (soep)pan en bak de ui en knoflook glazig.
3. Voeg de broccoli en het bouillonblokje toe en vul de pan met water, totdat de broccoli onder water staat.
4. Kook de broccoli in circa 10 minuten gaar. Zorg ervoor dat de broccoli goed gaar is, zodat deze gemakkelijk kan worden gepureerd.
5. Kook ondertussen de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
6. Zet het vuur uit en pureer de soep met een staafmixer.
7. Voeg al roerende het ei toe. Let op: blijf roeren, anders stolt het ei en krijg je klontjes in de soep.
8. Voeg de gekookte quinoa aan de soep toe en roer het geheel goed door.
9. Breng de soep op smaak met peper en zout.
10. Serveer de helft van de soep in een kom. Bewaar de andere helft voor de lunch van morgen.

11. Leg de gerookte zalm op de soep en voeg eventueel 1 el kwark, hüttenkäse of Griekse yoghurt toe.

Tip: bewaar de overblijfselen van de soep voor de lunch van dinsdag.

Dinsdag

Ontbijt: Kwark met banaan

Snack: komkommerrolletjes met kipfilet en feta

Benodigdheden:

- ½ komkommer
- 4 plakjes kipfilet
- 40 gram fetakaas
- Zwarte peper

Bereidingswijze:

1. Schaaf de komkommer over de lengte met een kaasschaaf tot dunne plakken.
2. Verdeel de plakjes kipfilet over de komkommerplakken.
3. Verkruimel de fetakaas over de kipfilet.
4. Voeg een snufje peper toe.
5. Rol de komkommerplakken op en prik er eventueel een prikkertje in.
6. Heb je een aantal komkommerplakken over? Besmeer ze met een laagje hummus en rol ze op.

Lunch: broccolisoup met gerookte zalm (overblijfselen van maandag)

Vandaag eet je de overgebleven broccolisoup als lunch. Serveer de soep met 50-100 gram gerookte zalm en voeg eventueel 1 el kwark, hüttenkäse of Griekse yoghurt toe.

Snack: stuk fruit naar keuze met een handje ongezouten cashewnoten

Diner: zoete aardappel, groente, Duitse biefstuk/tartaar

Benodigdheden:

- 200 gram zoete aardappel
- 250 gram groenten naar keuze
- 1 Duitse biefstuk/tartaartje

- Rozemarijn (vers of gedroogd)
- Olijf- of kokosolie
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: 1 el kwark/hüttenkäse/Griekse yoghurt

Bereidingswijze:

1. Schil de zoete aardappel en snijd in stukjes.
2. Was de groenten en snijd eventueel en kleinere stukken.
3. Kook de zoete aardappel in circa 10 minuten gaar, totdat je ze gemakkelijk met een vork kunt inprikken. Giet de aardappels af en laat ze met de deksel op de pan staan.
4. Kook tegelijkertijd de groenten gaar. De kooktijd is afhankelijk van het soort groenten dat je hebt gekozen. Giet de groenten af en laat ze met de deksel op de pan staan, totdat de rest van het gerecht klaar is.
5. Heb je gekozen voor Duitse biefstuk? Bak om en om circa 10 minuten, totdat het naar wens gaar is. Heb je gekozen voor tartaar? Bak om en om 5 à 6 minuten, totdat het naar wens gaar is.
6. Leg het vlees op een bord en voeg zout en peper naar wens toe.
7. Schep de gekookte groenten op het bord, naast het vlees.
8. Leg de zoete aardappel op het bord en strooi er wat zout, peper en rozemarijn over. Schep eventueel 1 el kwark, hüttenkäse of Griekse yoghurt op de zoete aardappel.

Woensdag

Ontbijt: Groene smoothie

Snack: ½ avocado met ei uit de oven

Benodigdheden:

- ½ avocado
- 1 ei
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: parmezaanse kaas/geitenkaas/fetakaas
- Optioneel: sla of verse spinazie

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.

2. Snijd de avocado doormidden. Dek één avocadohelft met folie af en leg deze in de koelkast. Gebruik de helft zonder pit voor dit recept.
3. Breek het eitje op de plek waar de pit zat. Als je een avocado met een kleine pit hebt, hol de kuil dan eerst iets dieper uit, zodat het ei erin past.
4. Strooi wat peper en zout (en eventueel wat parmezaanse kaas, fetakaas of geitenkaas) over het geheel en leg de avocado in een ovenschaal.
5. Zet de ovenschaal ongeveer 15 minuten in de oven, totdat het ei is gestold.
6. Serveer het geheel eventueel op een bedje van sla of spinazie.

Lunch: kwark/Griekse yoghurt met havermout en fruit

Benodigdheden:

- 250 gram magere kwark of 200 gram Griekse yoghurt
- 30 gram havermout
- 1 stuk/handje fruit naar keuze
- Snufje kaneel
- Optioneel: honing
- Optioneel: pitten, zaden of noten

Bereidingswijze:

1. Snijd het fruit in kleine stukjes.
2. Schep de kwark/Griekse yoghurt in een kommetje.
3. Roer de havermout en de kaneel erdoor.
4. Voeg het fruit toe.
5. Voeg eventueel 1 el honing en/of 1 el pitten, zaden of noten toe.

Snack: dadels met paranoten.

Benodigdheden:

- 3 dadels
- 3 paranoten
- Optioneel: kaneel of cacao poeder

Bereidingswijze:

1. Maak een inkeping in de dadels en verwijder de pitten.
2. Duw de paranoten in de dadels.
3. Strooi er eventueel wat kaneel of cacao poeder over.

Diner: roerbakmix met gestoomde kabeljauw en quinoa

Benodigdheden:

- 1 ui
- 250 gram roerbakmix
- 50 gram ongekookte quinoa
- 175 gram kabeljauw
- Olijf- of kokosolie
- 1 tl paprikapoeder
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: mosterd of hummus

Bereidingswijze:

1. Snipper de ui.
2. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak de ui glazig.
3. Voeg het paprikapoeder toe en roer goed door.
4. Voeg de roerbakmix toe en bak circa 4 minuten.
5. Kook ondertussen de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
6. Zet het vuur wat lager en leg de vis bovenop de groenten. Dek de koekenpan af met een deksel, bord of stuk aluminiumfolie en laat het 10 à 15 minuten bakken/stomen. De vis is klaar wanneer deze gemakkelijk uit elkaar valt en niet meer doorzichtig is van binnen.
7. Schep de quinoa op een bord en strooi er wat paprikapoeder over.
8. Schep de vis en de groenten op de quinoa en voeg peper en zout naar wens toe.
9. Smeer eventueel een dun laagje mosterd of hummus op de vis.

Donderdag

Ontbijt: Havermout met blauwe bessen

Snack: rijstwafels met ei

Benodigdheden:

- 1 ei
- 2 rijstwafels
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: kokosolie

Bereidingswijze:

1. Kook de eieren in een (steel)pan. Zachtgekookt ei: 5 minuten, medium gekookt ei: 6 minuten, hardgekookt ei: 8 minuten.
2. Laat de eieren schrikken met koud water, zodat ze gemakkelijk te pellen zijn.
3. Pel het ei en verdeel over 2 rijstwafels. Besmeer de rijstwafels eventueel met een laagje kokosolie.
4. Voeg zout en peper naar wens toe.

Lunch: salade met noten, aardbeien en feta

Benodigdheden:

- 75 gram spinazie of sla naar keuze
- 25 gram ongezouten noten
- 50 gram fetakaas
- 100 gram aardbeien
- ½ komkommer
- 1 el honing
- 1 el olijfolie
- 2 el balsamicoazijn

Bereidingswijze:

1. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en halveer ze.
2. Snijd de komkommer in kleine blokjes.
3. Doe de spinazie of sla in een kom.
4. Verdeel de komkommer, aardbeien, noten en fetakaas over de sla.
5. Doe de honing, olijfolie en balsamicoazijn in een klein kommetje en roer goed door.
6. Druppel de dressing over de salade.

Snack: stuk fruit naar keuze en een handje amandelen

Diner: courgette-spaghetti met kip en avocado

Benodigdheden:

- 1 courgette
- 150 gram kipfilet
- ½ avocado
- 100 gram doperwten
- 1 ui
- 1 teen knoflook

- 2 tomaten
- Olijf- of kokosolie
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: half blikje tomatenpuree
- Optioneel: 2 el kwark/hüttenkäse/Griekse yoghurt

Bereidingswijze:

1. Snijd de courgette in dunne spaghetti'sliertjes. Dit kan met een spiraalsnijder of juliennesnijder, maar het is ook mogelijk om dit met een kaasschaaf of met de hand te doen.
2. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de kipfilet en tomaten in blokjes.
3. Verwarm een scheutje olie in een wok of grote koekenpan. Bak de kipblokjes in circa 10 minuten gaar. Voeg halverwege de ui en knoflook toe en bak deze mee.
4. Voeg de doperwten en tomaten toe en bak nog eens 4 minuten.
5. Hou je van tomatensaus? Voeg dan een half blikje tomatenpuree en 1 el water toe en roer het geheel goed door. Deze stap kun je ook overslaan.
6. Snijd de avocado in blokjes.
7. Voeg de courgette-spaghetti en de avocadoblokjes aan de koekenpan toe, strooi er een snufje zout en peper over en roer goed door.
8. Verwarm het geheel 1 minuut.
9. Schep de courgette-spaghetti op een bord en serveer eventueel met 2 el kwark, hüttenkäse of Griekse yoghurt.

Vrijdag

Ontbijt: 2 gekookte eieren met rijstwafels

Snack: wortelen met hüttenkäse

Benodigdheden:

- 200 gram wortelen
- 100 gram hüttenkäse
- Optioneel: 1 el honing

Dip de wortelen in de hüttenkäse. Roer eventueel 1 el honing door de hüttenkäse om het wat zoeter te maken.

Lunch: smoothiebowl met toppings

Benodigdheden:

- 1 zeer rijpe (bevoren) banaan
- 200 gram bevoren frambozen/blauwe bessen/aardbeien/mango
- Scheut ongezoete amandelmelk
- 30 gram havermout
- Optioneel: handvol spinazie
- Optioneel: toppings zoals lijnzaad, chiazaad, moerbeien, rozijnen, kokosschaafsel of extra fruit

Bereidingswijze:

1. Gebruik bij voorkeur een bevoren banaan. Verwijder de schil van de banaan, snijd in stukken en leg minimaal 3 uur in de vriezer. Heb je geen bevoren banaan tot je beschikking? Gebruik dan een verse banaan.
2. Doe de banaan, het bevoren fruit, de havermout, een flinke scheut ongezoete amandelmelk en eventueel een handvol spinazie in een blender of keukenmachine en maal tot een gladde substantie. Voeg extra amandelmelk toe wanneer de smoothie te dik is.
3. Giet de smoothie in een kom en garneer eventueel met toppings naar wens.

Snack: rijstwafels met makreelsalade

Benodigdheden

- 2 rijstwafels
- 50 gram makreel
- 25-50 gram kwark of Griekse yoghurt
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: kappertjes, bleekselderij, ¼ appel, verse peterselie of bieslook
- Optioneel: kokosolie

Bereidingswijze:

1. Pluk de makreel in stukjes en verwijder de graatjes.
2. Doe de makreel in een kommetje en voeg de kwark of Griekse yoghurt toe. Roer het geheel goed door.
3. Voeg zout en peper naar wens toe.
4. Optioneel: voeg 1 el kappertjes, ½ stengel bleekselderij in stukjes, ¼ appel in blokjes en wat verse peterselie of bieslook toe en roer de salade goed door.
5. Serveer de makreelsalade op 2 rijstwafels, eventueel besmeerd met een laagje kokosolie.

Diner: gevulde aubergine met gehakt en tomatensaus met een side salad

Benodigdheden:

- 1 aubergine
- 150 gram gehakt
- ¼ blik tomatenblokjes
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- Paprikapoeder en/of komijnpoeder
- Handvol spinazie of sla naar keuze
- 1 tomaat
- ¼ komkommer
- 50-75 gram kidneybonen
- Olijf- of kokosolie
- 1 el mosterd
- 1 el honing
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: fetakaas
- Optioneel: rode biet, bleekselderij, wortel, radijs, olijven

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de aubergine over de lengte doormidden. Scheur 2 stukken aluminiumfolie af en pak beide auberginehelften goed in.
3. Leg de ingepakte auberginehelften in een ovenschaal en zet deze 45 minuten in de oven, totdat de aubergine boterzacht is.
4. Maak ondertussen de side salad: snijd de tomaat en komkommer in blokjes. Doe de spinazie of sla in een kom en leg de tomaat, komkommer en kidneybonen erbovenop. Je kunt de salade eventueel aanvullen met stukjes rode biet, bleekselderij, wortel, radijs en/of olijven. Maak een dressing van 1 el olijfolie, 1 el honing en 1 el mosterd en druppel de dressing over de salade.
5. Snipper de ui en pers de knoflook.
6. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak de ui en knoflook glazig.
7. Voeg het gehakt en een snufje paprikapoeder en/of komijnpoeder toe en bak rul.
8. Voeg de tomatenblokjes toe en bak op hoog vuur, zodat het tomatensap volledig inkookt.

9. Als de aubergine zacht is schep je een deel van het vruchtvlees eruit. Voeg het aan het gehaktmengsel toe en roer goed door.
10. Vul de auberginehelften met het gehaktmengsel en verkruimel er eventueel wat fetakaas over.
11. Serveer de gevulde auberginehelften met de side salad.

Zaterdag

Ontbijt: Groene smoothie

Snack: stuk fruit naar keuze

Lunch: mugcake

Benodigdheden:

- 2-3 el havermout
- 1 el lijnzaad
- 1 ei
- 1 kleine banaan of ½ grote banaan
- Scheutje ongezoete amandelmelk
- ½ tl bakpoeder
- 1 tl kaneel en/of cacao poeder
- Optioneel: toppings zoals kwark, hüttenkäse, Griekse yoghurt, honing, fruit, moeibeien, rozijnen

Bereidingswijze:

1. Doe de banaan in een kommetje en prak tot moes met een vork.
2. Voeg alle ingrediënten (behalve de toppings) toe en prak alle ingrediënten tot een smeuge substantie.
3. Giet het mengsel in een magnetronbestendige mok of magnetronbestendig kommetje/bakje/schaaltje.
4. Zet de mok circa 2 minuten in de magnetron op de hoogste stand. Als de mugcake na 2 minuten nog vloeibaar is, zet je hem nog wat langer in de magnetron.
5. Haal de mok uit de magnetron als de mugcake stevig is. Leg er een bord bovenop en kiep de mok om.
6. Versier de mugcake met toppings naar keuze.

Snack: kwark/Griekse yoghurt met banaan en havermout

Benodigdheden:

- 150 gram kwark of Griekse yoghurt
- 20 gram havermout
- ½ banaan
- 1 tl kaneel en/of cacaopoeder
- Optioneel: moerbeien, rozijnen, kokosschaafsel, noten, pitten, zaden

Bereidingswijze:

1. Prak de banaan tot moes met een vork en doe in een kommetje.
2. Schep de kwark of Griekse yoghurt erbij en roer goed door.
3. Roer de havermout en 1 tl kaneel en/of cacaopoeder erdoor.
4. Voeg eventueel 1 el moerbeien, rozijnen, kokosschaafsel, noten, pitten of zaden toe.

Diner: gevulde omelet met groenten en falafel

Benodigdheden:

- 2 eieren
- 250 gram roerbakgroenten
- Falafelballetjes (zelfgemaakt of kant-en-klaar)
- Olijf- of kokosolie
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: tahin (sesampasta)

Benodigdheden falafelballetjes:

- 150 gram kikkererwten uit blik
- 1-2 el havermeel (kant-en-klaar of zelf maken door havermout fijn te malen in een blender of keukenmachine)
- 1 teen knoflook
- 1 kleine ui
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl koriander (vers of gedroogd)
- 1 el peterselie (vers of gedroogd)
- Sap van een ½ citroen
- Zeezout en zwarte peper
- Olijf- of kokosolie
- Optioneel: ½ gehakte chilipeper

Bereidingswijze falafelballetjes:

1. Giet de kikkererwten goed af en doe ze in een keukenmachine of blender. Je kunt hiervoor ook een staafmixer gebruiken.
2. Snipper de ui fijn en pers de knoflook. Voeg beide aan de blender toe.
3. Voeg het citroensap, het komijnpoeder, de koriander, de peterselie, een snufje zout, zwarte peper en eventueel een halve gehakte chilipeper toe. Mix het geheel tot een gladde massa.
4. Vorm balletjes ter grootte van een munt en druk ze iets plat. Is het mengsel nog erg nat? Voeg dan wat havermeel toe, totdat je er gemakkelijk balletjes van kunt maken.
5. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak de falafelballetjes om en om goudbruin.

Bereidingswijze omelet:

1. Kluts de eieren luchtig met een garde of staafmixer. Voeg een snufje zout en peper toe.
2. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak de omelet gaar.
3. Bak ondertussen de roerbakgroenten in een andere koekenpan met een scheutje olie, totdat deze beetgaar zijn.
4. Bak de falafelballetjes tegelijk met de groenten in dezelfde koekenpan, totdat ze goudbruin zijn.
5. Leg de omelet op een bord, schep de groenten en falafelballetjes op één helft en vouw de omelet dicht.
6. Druppel eventueel wat tahin (sesampasta) over de falafelballetjes.
7. Optioneel: serveer er een simpele salade bij.

Zondag

Ontbijt: Gebakken ei met kipfilet

Snack: meloen met ham

Benodigdheden:

- 250 gram meloen
- 100 gram rauwe ham

Bereidingswijze:

1. Snijd de meloen in parten.

2. Wikkel de ham om de meloenparten.

Lunch: salade met appel, rode biet en walnoten

Benodigdheden:

- 75 gram spinazie of sla naar keuze
- 200 gram rode biet
- 15 gram walnoten
- ¼ komkommer
- Paar blaadjes basilicum
- 1 el honing
- 1 el balsamicoazijn of witte wijnazijn
- 1 el olijfolie
- Optioneel: geitenkaas of fetakaas
- Optioneel: wortel, radijs, bleekselderij, etc.

Bereidingswijze:

1. Snijd de rode biet en komkommer in blokjes. Hak de basilicum fijn.
2. Doe de spinazie of sla in een kom en mix de basilicum erdoor.
3. Leg de rode biet, komkommer en walnoten erbovenop. Voeg eventueel extra groenten zoals wortel, radijs, bleekselderij, etc. toe.
4. Maak een dressing van 1 el balsamicoazijn of witte wijnazijn, 1 el honing en 1 el olijfolie. Druppel de dressing over de salade.
5. Verkruimel eventueel wat geitenkaas of fetakaas over de salade.

Snack: stuk fruit naar keuze met een handje noten

Diner: shakshuka

Benodigdheden:

- ½ blik tomatenblokjes
- ½ blikje tomatenpuree
- 100 gram kidneybonen
- 2 eieren
- 1 ui
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder

- 1 el peterselie (vers of gedroogd)
- Olijf- of kokosolie
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: koriander
- Optioneel: 30 gram ricottakaas, fetakaas of geitenkaas

Bereidingswijze

1. Snijd de paprika en ui fijn en pers de knoflook.
2. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak de paprika, ui en knoflook glazig.
3. Voeg de tomatenblokjes, de tomatenpuree, het paprikapoeder, het komijnpoeder en een snufje peper en zout toe. Roer het geheel goed door.
4. Giet de kidneybonen af en voeg toe aan het tomatenmengsel. Laat het ongeveer 5 minuten pruttelen, totdat het gerecht gedeeltelijk is ingekookt.
5. Maak met een lepel 2 kuiltjes en breek de eieren in de kuiltjes.
6. Dek de koekenpan af met een deksel, bord of stuk aluminiumfolie en laat de eieren in circa 5-7 minuten garen.
7. Als de eieren zijn gestold schep je de shakshuka op een bord.
8. Maak de shakshuka af met verse peterselie en/of koriander en verkruimel eventueel wat ricottakaas, fetakaas of geitenkaas over het gerecht.

Meer weekmenu's nodig?

Ben je op zoek naar nieuwe koolhydraatarme weekmenu's zonder het gebruik van dure ingrediënten of ingewikkelde recepten? Dan raden wij het [Simpel Slank plan](#) aan van www.puurfiguur.nl

Deze weekmenu's van Simpel Slank kun je gebruiken als je klaar bent met dit weekmenu.



- ✓ Afvallen zonder hongergevoel of verplicht te sporten
- ✓ Een slank en gezond lichaam door je hormonen in balans te krijgen
- ✓ Een stok achter deur: ontvang tips, nieuwe recepten en motivatie per e-mail

MEER INFORMATIE