

# Nutribites weekmenu



**7 gezonde  
eiwitrijke  
dagmenu's**

---



**Premium** by nature

# Welkom bij het Nutribites weekmenu

---

**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 kunt halen. Je wilt meer dan alleen afvallen.**

## EEN HAALBAAR WEEKMENU

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

## WAT MAAKT DIT WEEKMENU ZO EFFECTIEF?

In alle voedingsadviezen van Nutribites staat de aanwezigheid van belangrijke voedingsstoffen en de afwezigheid van schadelijke gifstoffen centraal. Dat is alles. Je lichaam doet de rest.

Veel mensen maken gezondheid te complex en te 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 met dit Nutribites weekmenu.

## DRIE HANDIGE TIPS

Met dit weekmenu willen we je laten zien dat afvallen anders kan. Vergeet het tellen van calorieën, intensieve sporten of op een houtje bijten. Haal het maximale uit dit weekmenu met de drie tips op de volgende pagina.



## Drink voldoende water

Luister naar je dorstgevoel. Probeer minimaal 2 liter vocht per dag binnen te krijgen. Reken cafeïnehoudende dranken (zoals koffie) niet mee.

## Heb je tussentijds honger? Eet een gezonde snack

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



## Drink deze week niet meer dan 4 glazen alcohol

Alcohol is een dikmaker. Probeer er deze week zoveel mogelijk vanaf te blijven, zodat je vetverbranding op gang komt.

# Inhoud

---

Zeven gezonde en heerlijke eiwitrijke dagmenu's.



## Maandag

PAGINA 04

## Dinsdag

PAGINA 06

## Woensdag

PAGINA 08

## Donderdag

PAGINA 10

## Vrijdag

PAGINA 12

## Zaterdag

PAGINA 14

## Zondag

PAGINA 16

Alle recepten zijn voor 1 persoon/portie,  
tenzij anders staat aangegeven.

## ONTBIJT

### Groene smoothie

## SNACK

### Fruit en amandelen

Neem een stuk fruit naar keuze en een handje ongezoeten amandelen.

## LUNCH

### Havermoutpap met mango, kokos en amandelmelk

40 gram havermout  
250 ml ongezoete amandelmelk  
100 gram mango (vers of bevroren)  
1 el kokosrasp of kokossnippers

1. Doe de havermout en de amandelmelk in een (steel)-pan en breng het geheel al roerend aan de kook.
2. Kook circa 4 minuten, totdat het een pap is.
3. Gebruik je bevroren mango? Voeg deze dan aan de havermoutpap toe en verwarm enkele minuten mee. 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

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

1. Was of schrap de wortelen.
2. Dip de wortelen in de hummus.

#### Bereidingswijze hummus

**Benodigdheden hummus**  
(voor meerdere porties)  
1 pot voorgekookte kikkererwten  
2 el tahin (sesampasta)  
1 teentje knoflook  
Sap van ½ citroen  
1 tl komijnpoeder  
Zeezout en zwarte peper

1. Giet de kikkererwten af.
2. Pers de knoflook.
3. Doe de kikkererwten, de tahin, de knoflook, het citroensap en het komijnpoeder in een blender of keukenmachine en pureer tot een gladde massa. Je kunt hiervoor ook een staafmixer gebruiken. Voeg wat water toe als de hummus te droog is.
4. Voeg zeezout en zwarte peper naar smaak toe.

## DINER

# Broccolisoup met gerookte zalm en quinoa

### Voor 2 porties

1 stronk broccoli  
2 uien  
1 teentje knoflook  
1 ei  
150 gram gerookte zalm  
100 gram ongekookte quinoa  
1 bouillonblokje  
Kokosolie  
Zeezout en zwarte peper

### Optioneel

1 el kwark, hüttenkäse of  
Griekse yoghurt

1. Snijd de broccoli in kleine stukjes, snipper de uien en pers de knoflook.
2. Verhit een eetlepel kokosolie in een (soep)pan en bak de ui en de 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 roerend het ei toe. Let op: blijf roeren, anders stolt het ei en krijg je klontjes in de soep.
8. Voeg de gekookte quinoa en de gerookte zalm aan de soep toe en roer het geheel goed door.
9. Breng de soep op smaak met zeezout en zwarte peper.
10. Giet de helft van de soep in een kom. Bewaar de andere helft voor de lunch van morgen.
11. Optioneel: voeg een eetlepel kwark, hüttenkäse of Griekse yoghurt toe.

### TIP

Bewaar de overgebleven soep voor de lunch van dinsdag.

## ONTBIJT

### Kwark met banaan

## SNACK

### Kip-komkommerrolletjes met fetakaas

½ komkommer  
4 plakjes kipfilet  
40 gram fetakaas  
Zwarte peper

1. Schaaf de halve komkommer over de lengte in dunne plakken met behulp van een mes, kaasschaaf of mandoline.
2. Verdeel de plakjes kipfilet over de komkommerplakken.
3. Verkruiemel de fetakaas erover en bestrooi met een snufje zwarte peper.
4. Rol de komkommerplakken op en zet eventueel vast met prikkertjes.

## LUNCH

### Broccolisoup met gerookte zalm en quinoa

(overgebleven van maandag)

Eet de overgebleven portie broccolisoup van gisteren als lunch. Voeg eventueel een eetlepel kwark, hüttenkäse of Griekse yoghurt toe.

## SNACK

### Fruit en cashewnoten

Neem een stuk fruit naar keuze en een handje ongezouten cashewnoten.

#### TIP

Je kunt de cashewnoten vervangen door een nootsoort naar keuze, zoals amandelen, pistachenoten of walnoten.

## DINER

# Zoete aardappel, groente en Duitse biefstuk/tartaar

150 gram zoete aardappel  
400 gram groente naar keuze  
1 Duitse biefstuk/tartaartje  
Rozemarijn (vers of gedroogd)  
Kokosolie  
Zeezout en zwarte peper

### Optioneel

1 el kwark, hüttenkäse of  
Griekse yoghurt

1. Schil de zoete aardappel en snijd in stukjes.
2. Was de groente en snijd eventueel in kleinere stukken.
3. Kook de zoete aardappel in circa 10 minuten gaar.  
Giet af en laat met de deksel op de pan staan.
4. Kook tegelijkertijd de groente gaar. De kooktijd is afhankelijk van de soort groente die je hebt gekozen.  
Giet de groente af en laat met de deksel op de pan staan, totdat de rest van het gerecht klaar is.
5. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak de Duitse biefstuk of het tartaartje om en om 5 à 10 minuten, totdat deze naar wens gaar is.
6. Leg het vlees op een bord en breng op smaak met zeezout en zwarte peper.
7. Schep de gekookte groente op het bord, naast het vlees.
8. Schep de zoete aardappel op het bord en breng op smaak met zeezout, zwarte peper en rozemarijn.
9. Optioneel: verdeel een eetlepel kwark, hüttenkäse of Griekse yoghurt over de zoete aardappel.

### TIP

Diepvriesgroenten zijn voordeliger en sneller gaar. Neem voor dit recept bijvoorbeeld broccoli of spruitjes uit de diepvries. Kies altijd voor diepvriesgroenten zonder toevoegingen.

## ONTBIJT

### Groene smoothie

## SNACK

### Avocado met ei uit de oven

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Leg de halve avocado (zonder pit) met de bolle kant naar beneden in een kleine ovenschaal en breek het ei op de plek van de pit. Als je een avocado met een kleine pit hebt, hol de kuil dan eerst iets dieper uit, zodat het ei erin past.
3. Bestrooi met zeezout en zwarte peper.
4. Zet de ovenschaal voor circa 15 minuten in de oven, totdat het ei is gestold.
5. Optioneel: serveer de gevulde avocado op een bedje van sla of spinazie.

## LUNCH

### Kwark of Griekse yoghurt met havermout en fruit

1. Snijd het fruit in kleine stukjes.
2. Schep de kwark of de Griekse yoghurt in een kommetje.
3. Roer de havermout en het kaneelpoeder erdoor.
4. Voeg het fruit toe.
5. Optioneel: voeg een theelepel honing en/of een eetlepel pitten, zaden of noten toe.

½ avocado

1 ei

Zeezout en zwarte peper

**Optioneel**

Sla of verse spinazie

200 gram kwark of Griekse yoghurt

100 gram fruit naar keuze

Snufje kaneelpoeder

30 gram havermout

**Optioneel**

(rauwe) honing en/of  
pitten, zaden of noten

#### TIP

Eet je liever geen zuivel? Je kunt de kwark of de Griekse yoghurt vervangen door ongezoete plantaardige yoghurt, zoals amandelyoghurt, haveryoghurt of kokosyoghurt.

2 dadels  
2 paranoten

**Optioneel**  
Kaneelpoeder of cacaopoeder

175 gram kabeljauwfilet  
250 gram roerbakgroenten  
1 ui  
50 gram ongekookte quinoa  
1 tl paprikapoeder  
Zeezout en zwarte peper  
Kokosolie

**Optioneel**  
Mosterd of hummus

## SNACK

### Dadels met paranoten

1. Maak een inkeping in de dadels en verwijder de pitten.
2. Duw de paranoten in de dadels.
3. Optioneel: bestrooi met een snufje kaneelpoeder of cacaopoeder.

## DINER

### Roerbakgroenten met gestoomde kabeljauw en quinoa

1. Snipper de ui.
2. Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan en bak de ui glazig.
3. Voeg de roerbakgroenten en het paprikapoeder toe en bak circa 2 minuten.
4. Kook ondertussen de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
5. Zet het vuur van de groenten wat lager en leg de kabeljauwfilet bovenop de groenten.
6. Voeg een scheutje water toe en dek de koekenpan af met een deksel, bord of stuk aluminiumfolie.
7. Laat het geheel 10 à 15 minuten bakken/stomen, totdat de kabeljauwfilet gaar is.
8. Schep de quinoa op een bord.
9. Schep de kabeljauwfilet en de groenten bovenop de quinoa en voeg zeezout en zwarte peper naar smaak toe.
10. Optioneel: besmeer de kabeljauwfilet met een dun laagje mosterd of hummus.

#### TIP

Hou je niet van quinoa? Vervang het dan door zilvervliesrijst, fonio of boekweit.

## ONTBIJT

### Havermoutpap met blauwe bessen

## SNACK

### Rijstwafels met ei

1. Kook het ei in een (steel)pan. Zachtgekookt ei: 6 minuten, medium gekookt ei: 8 minuten, hardgekookt ei: 10 minuten.
2. Laat het ei schrikken onder koud water en verwijder de schaal.
3. Snijd het ei in plakjes en verdeel over de rijstwafels.
4. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper.

## LUNCH

### Salade met noten, aardbeien en fetakaas

1. Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
2. Snijd de aardbeien en de halve komkommer in stukjes.
3. Doe de spinazie of de sla in een kom en voeg de aardbeien, de komkommer, de fetakaas en de noten toe.
4. Doe de balsamicoazijn, de honing en de olijfolie in een kommetje en roer tot een gladde dressing.
5. Voeg de dressing aan de kom toe en hussel de ingrediënten door elkaar.
6. Schep de salade op een bord.

## SNACK

### Fruit en amandelen

Neem een stuk fruit naar keuze en een handje ongezouten amandelen.

2 rijstwafels

1 ei

Zeezout en zwarte peper

75 gram spinazie of sla naar keuze

100 gram aardbeien

½ komkommer

50 gram fetakaas

15 gram ongezouten noten

1 el balsamicoazijn

1 el (rauwe) honing

1 el olijfolie

## DINER

# Courgette-spaghetti met kip en avocado

150 gram kipfilet  
100 gram doperwten  
2 tomaten  
1 courgette  
½ avocado

1 ui  
1 teentje knoflook  
Kokosolie  
Zeezout en zwarte peper

### Optioneel

½ blikje tomatenpuree  
2 el kwark, hüttenkäse of  
Griekse yoghurt

1. Snijd de courgette in lange, dunne slierten met behulp van een mes, spiraalsnijder of juliennesnijder.
2. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de kipfilet, de tomaten en het vruchtvlees van de halve avocado in blokjes.
3. Verhit een eetlepel kokosolie in een wokpan of grote koekenpan en bak de kipblokjes circa 5 minuten.
4. Voeg de ui, de knoflook, de doperwten en de tomaten toe en bak circa 4 minuten mee, totdat de kipblokjes gaar zijn.
5. Hou je van tomatensaus? Voeg dan een half blikje tomatenpuree en een klein scheutje water toe en roer het geheel goed door. Deze stap kun je ook overslaan.
6. Voeg de courgette-spaghetti en de avocadoblokjes toe, roer door en breng op smaak met zeezout en zwarte peper.
7. Verwarm het geheel 1 minuut.
8. Schep het gerecht in een diep bord.
9. Optioneel: garneer met de kwark, hüttenkäse of Griekse yoghurt.

### TIP

Bij de grotere supermarkten kun je kant-en-klare courgetteslierten kopen. Gebruik circa 400 gram voor dit recept.

## ONTBIJT

### Rijstwafels met 2 gekookte eieren

200 gram wortelen  
100 gram hüttenkäse

## SNACK

### Wortelen met hüttenkäse

1. Was of schrap de wortelen.
2. Dip de wortelen in de hüttenkäse.

## LUNCH

### Smoothiebowl met toppings

1 zeer rijpe (bevroren) banaan  
200 gram bevroren fruit naar keuze  
30 gram havermout  
Ongezoete amandelmelk

#### Optioneel

Handvol verse spinazie  
Toppings zoals lijnzaad,  
chiazaad, moeibeien of  
kokosrasp

1. Gebruik bij voorkeur een bevroren banaan. Verwijder de schil van de banaan, snijd de banaan in stukken en leg minimaal 3 uur in de vriezer. Heb je geen bevroren banaan tot je beschikking? Gebruik dan een verse banaan.
2. Doe de banaan, het bevroren fruit, de havermout, een flinke scheut ongezoete amandelmelk en eventueel een handvol spinazie in een blender of keukenmachine en pureer tot een dikke smoothie.
3. Giet de smoothie in een kom.
4. Optioneel: garneer met toppings naar keuze.

## SNACK

### Rijstwafels met makreelsalade

2 rijstwafels  
50 gram gerookte makreelfilet  
1 el kwark of Griekse yoghurt  
Zeezout en zwarte peper

#### Optioneel

Kappertjes, bleekselderij,  
appel, verse peterselie of  
verse bieslook

1. Scheur de gerookte makreelfilet in kleine stukjes en verwijder de graatjes.
2. Doe de makreel in een kommetje en voeg de kwark of Griekse yoghurt toe.
3. Voeg zeezout en zwarte peper naar smaak toe en roer goed door.
4. Optioneel: voeg 1 el kappertjes, ½ stengel bleekselderij in stukjes, ¼ appel in blokjes en/of wat verse peterselie of bieslook toe en roer goed door.
5. Verdeel de makreelsalade over de rijstwafels.

## DINER

### Gevulde aubergine met side salad

1 aubergine  
150 gram mager rundergehakt  
¼ blik tomatenblokjes  
1 ui  
1 teentje knoflook  
Paprikapoeder en/of komijnpoeder  
Handvol verse spinazie of  
sla naar keuze  
1 tomaat  
¼ komkommer  
50 gram voorgekookte kidneybonen  
1 el mosterd  
1 el (rauwe) honing  
1 el olijfolie  
Kokosolie  
Zeezout en zwarte peper

#### Optioneel

Fetakaas  
Rode biet, bleekselderij,  
wortel, radijs of olijven

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de aubergine over de lengte doormidden.
3. Scheur 2 stukken aluminiumfolie af en pak beide auberginehelften goed in.
4. Leg de ingepakte auberginehelften voor 45 minuten in de oven, totdat de aubergine boterzacht is. Ga ondertussen verder met het recept.
5. Maak de side salad. Snijd de tomaat en de kwart komkommer in blokjes. Doe de spinazie of de sla in een kom en verdeel de tomaat, de komkommer en de kidneybonen erover. Je kunt de salade eventueel aanvullen met stukjes rode biet, bleekselderij, wortel, radijs en/of olijven. Maak een dressing van de mosterd, de honing, de olijfolie en een klein scheutje water en druppel de dressing over de salade.
6. Snipper de ui en pers de knoflook.
7. Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook glazig.
8. Voeg het gehakt en een snufje paprikapoeder en/of komijnpoeder toe en bak het gehakt rul.
9. Voeg de tomatenblokjes toe en bak het geheel op hoog vuur totdat het tomatensap volledig is ingekookt.
10. Haal de aubergine na 45 minuten uit de oven en schep een deel van het vruchtvlees eruit. Voeg het vruchtvlees aan het gehaktmengsel toe en roer goed door.
11. Leg de auberginehelften met de bolle kant naar beneden op een bord en verdeel het gehaktmengsel erover.
12. Optioneel: verkruimel er wat fetakaas over.
13. Serveer de side salad ernaast.

#### TIP

Gebruik je liever andere bonen dan kidneybonen? Je kunt iedere boonsoort gebruiken voor dit recept. Kies bijvoorbeeld voor zwarte bonen, witte bonen of cannellini-bonen.

## ONTBIJT

### Groene smoothie

## SNACK

### Stuk fruit naar keuze

## LUNCH

### Mugcake

1. Doe de halve banaan in een kom en prak met een vork tot moes.
2. Voeg alle ingrediënten (behalve de optionele ingrediënten) toe en roer tot een smeuïg mengsel.
3. Schep het mengsel in een magnetronbestendige mok.
4. Zet de mok voor circa 2 minuten in de magnetron, op de hoogste stand. Als de mugcake na 2 minuten nog vloeibaar is, zet hem dan nog wat langer in de magnetron.
5. Haal de mok uit de magnetron als de mugcake stevig is. Leg er een bord bovenop en kieper de mok om.
6. Optioneel: garneer de mugcake met de kwark, hüttenkäse of Griekse yoghurt.

## SNACK

### Kwark of Griekse yoghurt met banaan en havermout

1. Snijd de halve banaan in stukjes en doe in een kommetje.
2. Voeg de kwark of de Griekse yoghurt toe en roer goed door.
3. Roer de havermout en het kaneelpoeder en/of cacaopoeder erdoor.

2 el havermout  
1 el gebroken lijnzaad

1 ei

½ banaan

Scheutje ongezoete amandelmelk

½ tl kaneelpoeder of cacaopoeder

½ tl bakpoeder

#### Optioneel

1 el kwark, hüttenkäse of

Griekse yoghurt

150 gram kwark of Griekse yoghurt

1 el havermout

½ banaan

Snuf kaneelpoeder en/of

cacaopoeder

## DINER

# Gevulde omelet met groente en falafel

2 eieren  
250 gram roerbakgroenten  
Falafelballetjes  
(zelfgemaakt of kant-en-klaar)  
Kokosolie  
Zeezout en zwarte peper

### Optioneel

Tahin (sesampasta)

### Benodigdheden falafelballetjes

1-2 el havermeel  
1 kleine ui  
1 teentje knoflook  
1 tl komijnpoeder  
1 tl koriander (vers of gedroogd)  
1 el peterselie (vers of gedroogd)  
Sap van ½ citroen  
Zeezout en zwarte peper  
Kokosolie

1. Kluts de eieren luchtig met een garde of staafmixer. Voeg een snufje zeezout en zwarte peper toe.
2. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak de omelet om en om gaar.
3. Verhit ondertussen een theelepel kokosolie in een andere koekenpan en bak de roerbakgroenten en de falafelballetjes enkele minuten, totdat de groenten beetgaar zijn en de falafelballetjes warm zijn.
4. Leg de omelet op een bord en verdeel de groenten en de falafelballetjes erover.
5. Optioneel: druppel wat tahin (sesampasta) over het geheel.
6. Optioneel: serveer er een simpele salade bij.

### Bereidingswijze falafelballetjes

1. Giet de kikkererwten af en doe in een keukenmachine of blender.
2. Snipper de ui en pers de knoflook. Voeg beide aan de keukenmachine of blender toe.
3. Voeg het havermeel, het komijnpoeder, de koriander, de peterselie, het citroensap en een snufje zeezout en zwarte peper toe. Pureer het geheel tot een gladde massa.
4. Vorm balletjes ter grootte van een grote munt en druk ze iets plat. Is het mengsel erg nat? Voeg dan wat extra havermeel toe, totdat je er gemakkelijk balletjes van kunt maken.
5. Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan en bak de falafelballetjes om en om goudbruin.

### TIP

Heb je weinig tijd? Kies dan voor kant-en-klare falafelballetjes.

## ONTBIJT

### Gebakken ei met kipfilet

## SNACK

### Meloen met ham

1. Snijd de meloen in parten.
2. Wikkel de rauwe ham om de meloenparten.

## LUNCH

### Salade met rode biet en walnoten

1. Snijd de rode biet en de halve komkommer in stukjes.
2. Doe de spinazie of de sla in een kom en verdeel de rode biet, de komkommer en de walnoten erover.
3. Optioneel: snijd extra groenten (zoals wortel, radijs, bleekselderij en/of paprika) in stukjes en voeg aan de salade toe.
4. Maak een dressing van de balsamicoazijn, de honing en de olijfolie.
5. Druppel de dressing over de salade.
6. Optioneel: verkruimel wat geitenkaas of fetakaas over het geheel.

## SNACK

### Fruit en cashewnoten

Neem een stuk fruit naar keuze en een handje ongezouten cashewnoten.

250 gram meloen  
50 gram rauwe ham

75 gram spinazie of sla naar keuze  
200 gram rode biet  
½ komkommer  
15 gram walnoten  
1 el balsamicoazijn  
1 el (rauwe) honing  
1 el olijfolie

#### Optioneel

Geitenkaas of fetakaas  
Wortel, radijs, bleekselderij, etc.

#### TIP

Je kunt de cashewnoten vervangen door een nootsoort naar keuze, zoals paranoten, pecannoten of hazelnoten.

## DINER

### Shakshuka

2 eieren  
½ blik tomatenblokjes  
½ blikje tomatenpuree  
100 gram voorgekookte kidneybonen  
1 paprika  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 tl paprikapoeder  
1 tl komijnpoeder  
1 el peterselie (vers of gedroogd)  
Kokosolie  
Zeezout en zwarte peper

#### Optioneel

Verse koriander  
Ricotta, fetakaas of geitenkaas

1. Snijd de paprika en de ui in kleine stukjes en pers de knoflook.
2. Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan en bak de paprika, de ui en de knoflook circa 3 minuten.
3. Voeg de tomatenblokjes, de tomatenpuree, het paprikapoeder, het komijnpoeder en een snufje zeezout en zwarte peper toe en roer goed door.
4. Giet de kidneybonen af en voeg aan de pan toe.
5. Laat het geheel circa 5 minuten pruttelen, totdat de tomatensaus gedeeltelijk is ingekookt.
6. Maak met een lepel 2 kuiltjes in het gerecht en breek de eieren in de kuiltjes.
7. Dek de koekenpan af met een deksel, bord of stuk aluminiumfolie en bak het geheel 5-7 minuten, totdat de eieren zijn gestold.
8. Schep de shakshuka in een diep bord.
9. Garneer met de peterselie.
10. Optioneel: voeg wat koriander en/of ricotta, fetakaas of geitenkaas toe.

#### TIP

Maak in één keer twee porties door alle hoeveelheden te verdubbelen. Zo heb je gelijk een lekkere lunch of voedzaam diner voor de volgende dag.



## Over Nutribites

Nutribites heeft een missie. Wij willen mensen laten zien dat een gezond en vitaal leven haalbaar is – ondanks ons hedendaagse drukke leven vol verplichtingen.

Ons doel voor jou is om vaker een goede dag te hebben vol energie en geluk.

Wat je ook wilt in het leven: een optimale gezondheid helpt je erbij.

## nutribites

Nutribites BV

Keizersgracht 453  
1017 DK Amsterdam

E-mail: [info@nutribites.nl](mailto:info@nutribites.nl)  
Telefoon: 085 0605 704

KvK-nummer: 66911370  
BTW-nummer: NL856750128B01



Advies nodig? Vraag het aan onze deskundige **Sanne Knijn**.  
Boek [hier](#) je gratis adviesgesprek.

Premium by nature