

# Snelle & Simpele avond maaltijden

Voor mensen met weinig tijd of geen zin

BELIEVE IN  
YOURSELF  
COMMUNITY

✓Ik help je een strakke taille krijgen doormiddel van de 3-30-7 methode

✗ZONDER jojo-en & strenge diëten



“Hoi topper,

Wat leuk dat je nieuwsgierig bent geworden naar de Snelle & Simpele avond maaltijden.  
Ik weet dat veel mensen druk zijn en weinig tijd hebben, maar wel lekker en goed willen eten.

Je kan deze maaltijden als inspiratie zien en eventueel wat extra toevoegen er aan.

Als je n.a.v. deze gids nog persoonlijke vragen hebt, mail dan naar: [info@foodnmove](mailto:info@foodnmove).

**BELIEVE in yourself!!**

Naïma

2 personen

# Diner 1 Traybake

## PRODUCTEN



- 300 gram kipfilet in blokjes (E)
- 400 gram AH Luxe roerbak Provençaals (K + Vez.)
- 400 gram gnocchi (K)
- 160 gram rode ui (K + Vez)
- 15 gram harissa pasta
- 10 ml rode wij azijn
- 20 ml olijfolie

1. Verwarm de oven voor op 200 °C
2. Meng in een kom de harissa met de rode wijnazijn en de olijfolie.
3. Roer de roerbakgroenten, kipfilet, rode ui en gnocchi door het harissamengsel.
4. Breng op smaak met zout en peper.
5. Schep het mengsel in de braadslede of ovenschaal.
6. Bak in de oven in circa 25 minuten gaar



**2 personen**

# Diner 2 Italiaanse pasta

## PRODUCTEN



- 130 gram fusilli of penne (volkoren (K))
- 300 gram kalkoenblokjes (E)
- 400 gram Italiaanse roerbakgroenten (K+Vez.)
- 400 gram tomaten gepeld (K)
- 100 gram rode ui (K+Vez.)
- 10 ml olijfolie (V)
- 2 teentjes knoflook (K+Vez.)
- Italiaanse kruiden - Verstegen

1. Kook de pasta zoals op de verpakking.
2. Neem een grote pan en doe hie de olijfolie in en laat op matig vuur verwarmen.
3. Bak in de olie de uien en knoflook glazig.
4. Voeg de kalkoen toe en bak aan alle kanten totdat het verkleurd, breng op smaak met zout, peper en de Italiaanse kruiden
5. Voed de Italianse groenten er aan toe en roerbak dit even mee.
6. Doe de gepelde tomaten erbij, breek de tomaten met een houten lepel fijn en roerbak dit even mee om vervolgens het geheel 10 minuten op matig vuur te laten sudderen.
7. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.



2 personen

# Diner 3 PRODUCTEN

## Duitse biefstuk met aardappelen en groenten



- 250 gram Duitse biefstuk (E)
- 300 gram gekruide krieltjes (K+Vez)
- 400 gram Broccoli, wortel, bloemkool (K+Vez.)
- 2 gekookte eieren (E+V)
- Bakspray om Duitse biefstuk in te bakken
- Peper en zout

1. Bak de Duite biefstuk naar gewenste gaarheid.
2. Doe de krieltjes voor 12-14 minuten in de airfryer op 175 °C
3. Stom of kook de Broccoli, wortel, bloemkool
4. Kook de eieren naar gewenste gaarheid
5. Breng op smaak met perper en zout



2 personen

# Diner 4

## Kip bbq flat bread

### PRODUCTEN



- 140 gram flatbread (4 stuks a 35 gram) (K)
- 300 gram scharrel kipreepjes italiaans gebraden (E+V)
- 80 gram rode ui
- 60 ml smoky BBQ sua Callowfit (K)
- 80 gram Goudse jonge kaas geraspt (E+V)
- 300 gram gegrilde groenten diepvries (K+Vez.)
- Bakspray om groenten in te bakken
- Peper en zout

1. Beleg de flatbreads met de helft van de bbq saus
2. Beleg met de kip, ui, kaas en top af met de rest van de bbq saus
3. Doe de flatbreads 4-6 minuten in de airfryer op 180 graden
4. Roerbak de gegrilde groenten in 8-10 minuten eet dit naast de flatbreads voor extra volume, vezels en micronutriënten
5. Breng op smaak met peper en zout



2 personen

# Diner 5 Snelle burger wraps

## PRODUCTEN



- 250 gram Biologisch kipgehakt (E+V)
- 4 Tortilla volkoren wraps medium (K)
- 60 gram AH Augurken schijven zoetzuur (K)
- 60 ml Calvé Hamburger saus (V)
- 100 gram IJsbergsla melange (K)
- 300 gram Rauwkost paprika (K)
- Peper en zout

1. Bak het gehakt op matig vuur, kruid naar smaak. Bak todat het bruin kleurt.
2. Verwarm de tortilla's in een droge koekenpan.
3. Verdeel op elke tortilla 15 gram burgersaus, daar boven op elke tortilla, de kipgehakt augurken en top af met de ijsbergsla
4. Als side dish 150 gram paprika kauwkost voor de benodigde vezels en micronutrienten.
5. Breng op smaak met peper en zout

# Een strakker en fitter lichaam

**Bedankt voor het bekijken van mijn 'snelle en simpele avond maaltijden'.**

**Ik hoop dat je zo inzichten en inspiratie hebt opgedaan om je eigen voeding naar een hoger niveau te tillen en dat jij je hierdoor beter gaat voelen**

**Wil jij graag een slanke taille en heb jij iemand nodig die jou hierbij helpt en coacht?**

**Stuur mij dan vrijblijvend een berichtje of mail met: "Info" en dan gaan we kijken of we samen aan de slag kunnen.**

**[info@foodnmove.nl](mailto:info@foodnmove.nl)**