



Gezonde Mealprep: Jouw Ultieme Gids

Swipe voor praktische tips, weekplannen en recepten die je leven makkelijker maken! 👉

Waarom Mealpreppen?



Besparing

Aanzienlijk goedkoper dan uit eten gaan of dagelijks boodschappen doen



Gezondheid

Volledige controle over ingrediënten en portiegroottes voor optimale voeding



Gemak

Organiseer je week zonder dagelijks te hoeven beslissen wat je eet



Duurzaam

Minder voedselverspilling en wegwerpverpakkingen

A light gray line-art illustration of five people (three women and two men) standing behind a counter, preparing food. They are wearing aprons and are surrounded by various bowls, plates, and ingredients like fruits and vegetables. The background shows vertical lines representing a kitchen or food preparation area.

Voor Iedereen

Deze gids is voor iedereen! Of je nu een drukbezette professional bent, een student, een sporter of een ouder die op zoek is naar snelle en gezonde maaltijdoplossingen voor de kinderen – dit biedt tips, schema's en recepten die je helpen je doelen te bereiken.

Van drukke professionals tot gezinnen met kinderen: mealpreppen past bij elke levensstijl en elk doel.

Ken Je Doelen

01

Gezondheidsdoelen

Gewichtsverlies, spieropbouw, gewichtsbehoud of andere specifieke doelen

02

Voedingsvoorkeuren

Veganistisch, vegetarisch, omnivoor of andere persoonlijke voorkeuren

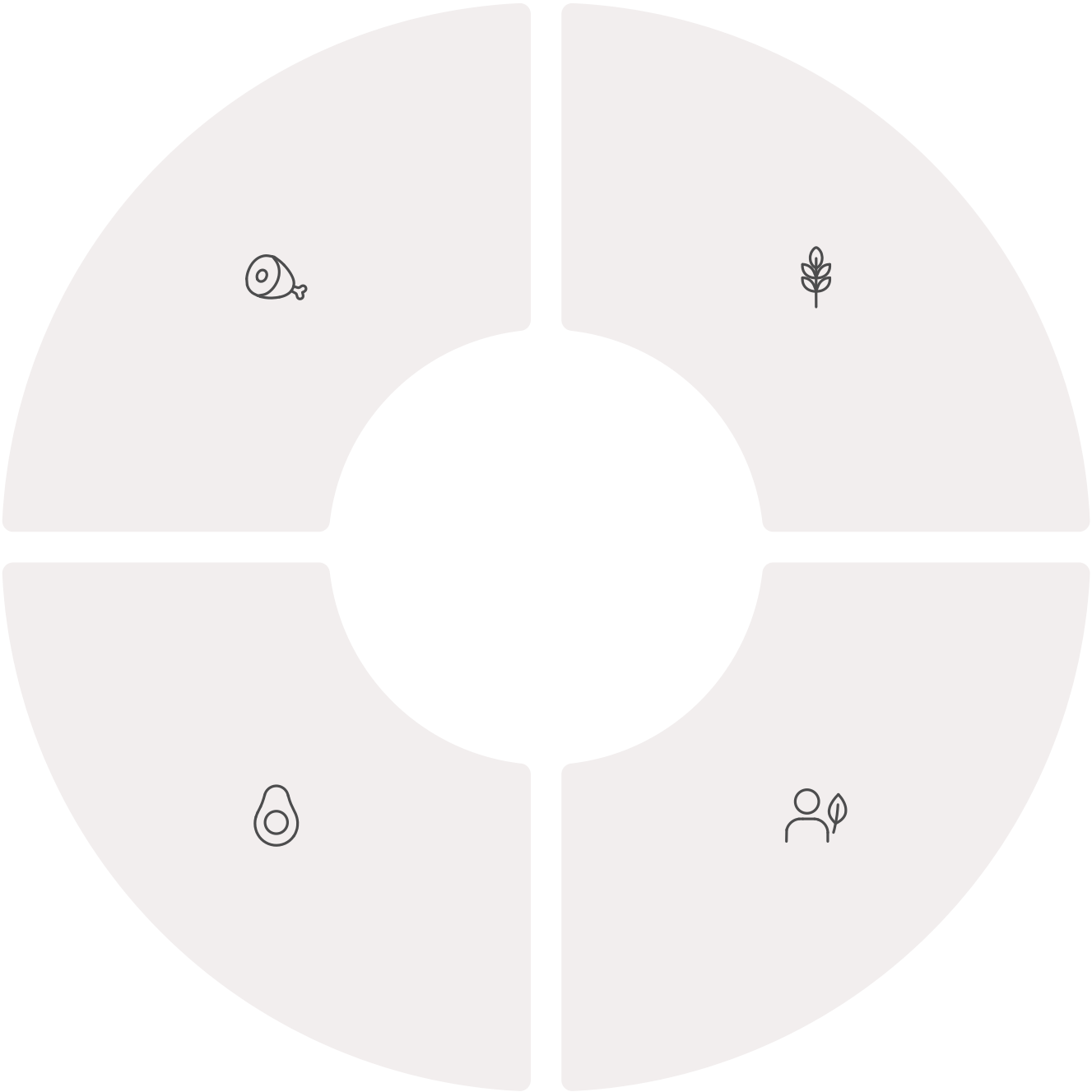
03

Specifieke Behoeften

Allergieën, voedselintoleranties of andere bijzondere vereisten

Net als elk voedingsplan moeten mealpreps worden afgestemd op ieders individuele behoeften en situatie.

De Perfecte Balans





Eiwitten
Mager vlees, vis, eieren, tofu, peulvruchten



Koolhydraten
Zilvervliesrijst, quinoa, zoete aardappel, volkoren pasta

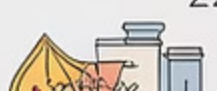


Groenten
Verse bladgroenten, gegrilde of gewokte groenten



Gezonde Vetten
Olijfolie, avocado, noten

Wy Meal Planing Calendar

	Svon	Moouy	Theat	Thery	Modig	Gatog	Sguat
0				2		7	4
3							
1	6	7	3	3		8	10
10							
4	10	18	18	20		18	10
7							
2	20	20	24	20		23	20
5							
7	22	20	25	20		28	28
							

Planningsstrategieën



Kies een Plandag

Meestal in het weekend, om de komende week te organiseren



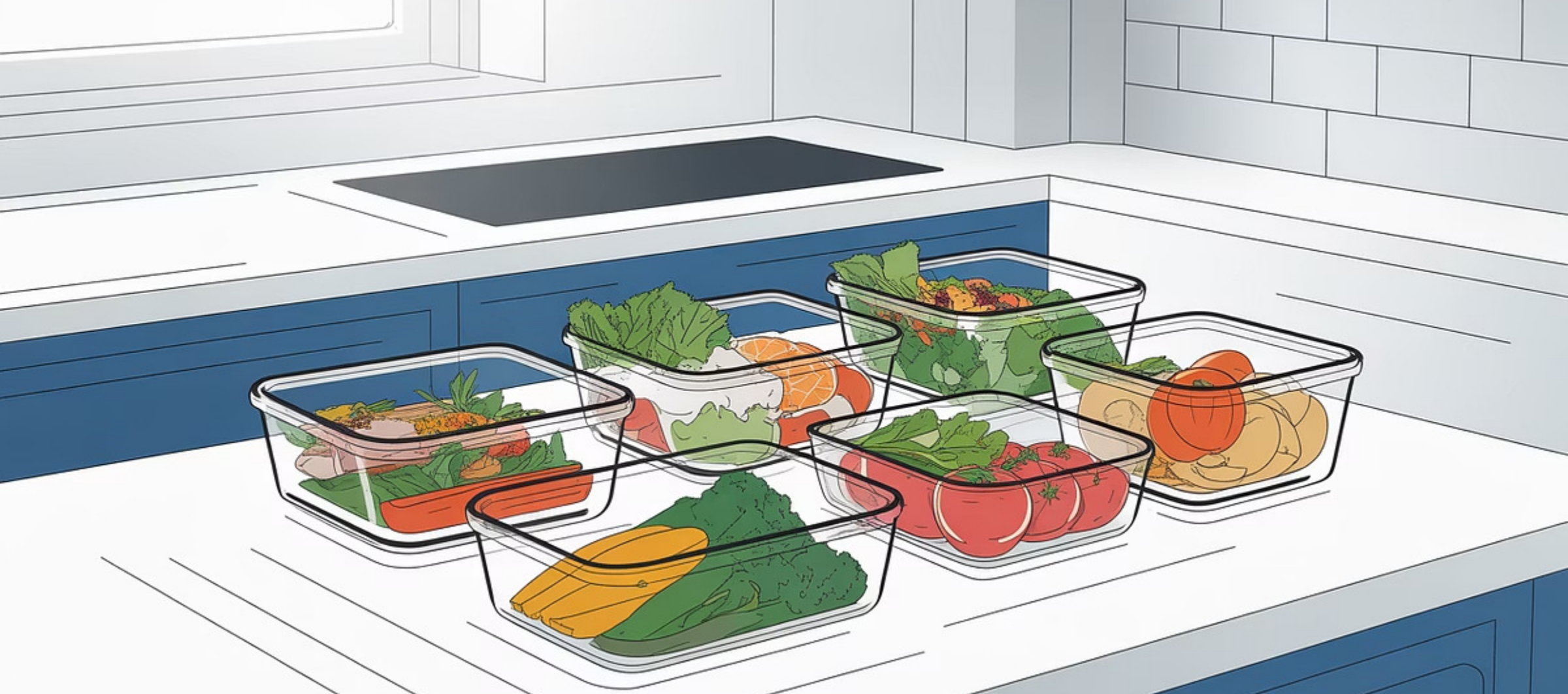
Kook in Grote Hoeveelheden

Grote porties in één keer bereiden bespaart tijd en moeite



Wissel Ingrediënten Af

Zorg voor variatie gedurende de week om eentonigheid te voorkomen



Essentiële Uitrusting



Luchtdichte Bakjes

Ideaal voor het bewaren van verschillende soorten voedsel en om lekken te voorkomen



Glazen Bakjes

Beste keuze voor gebruik in de magnetron en een duurzamer alternatief



Koeltassen

Met herbruikbare koelelementen om je mealpreps onderweg vers te houden

Bewaren en Goed Houden

1

Koelkast

Bewaar maaltijden tot 3-4 dagen. Voor gerechten met dierlijke eiwitten binnen 2-3 dagen consumeren

2

Vriezer

Ideaal voor maaltijden die langer meegaan, zoals stoofschotels, soepen en ovensgerechten

3

Etiketten

Label je maaltijden met naam en bereidingsdatum, zodat je weet wanneer je ze moet opeten



Tijdsbeheer

Batch Cooking

Maaltijden in één keer in grote hoeveelheden bereiden. Dit bespaart enorm veel tijd en je hoeft maar één keer de keuken op te ruimen.

"Mix and Match"

Kook afzonderlijke componenten (eiwitten, koolhydraten, groenten) en combineer ze gedurende de week op verschillende manieren.

Variatie is de Sleutel



Nieuwe Granen

Ontdek quinoa, bulgur, linzen en bonen voor meer variatie



Kleuren & Texturen

Een visueel aantrekkelijk lunchpakket is smakelijker



Kruiden & Specerijen

Geven smaak zonder extra calorieën of zout



Slimme Vervangingen

1

Bloemkoolrijst

In plaats van witte rijst

2

Zoete Aardappel

In plaats van frietjes

3

Griekse Yoghurt

In plaats van mayonaise

Vers en Smakelijk Houden



Sauzen Apart

Voorkomt dat salades slap worden en houdt alles knapperig



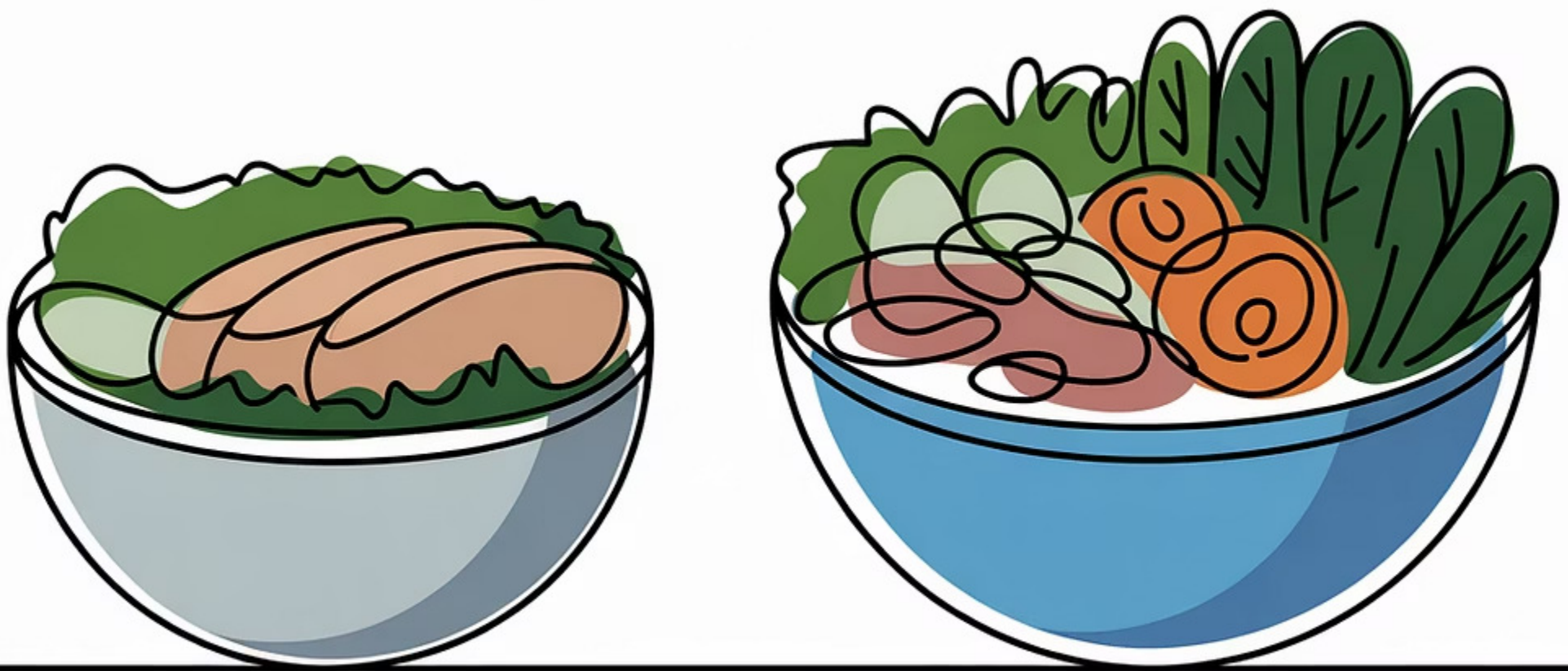
Verse Vruchten Apart

Zo voorkom je oxidatie en behoud je de aantrekkelijke uitstraling



Luchtdicht Bewaren

Gebruik goede bakjes om versheid te garanderen



Weekplan: Gewichtsverlies

Een compleet weekmenu speciaal samengesteld voor gezond gewichtsverlies, met gevarieerde en voedzame maaltijden.

Ma-Wo: Gewichtsverlies

Maandag

Salade met gegrilde kip, quinoa, spinazie, cherrytomaten, komkommer en yoghurtsaus

Dinsdag

Bowl met kikkererwten, geroosterde zoete aardappel, broccoli en tahinisaus

Woensdag

Groentesoep met linzen en een sneetje volkorenbrood

Do-Zo: Gewichtsverlies

Donderdag

Sla-wrap met tonijn, geraspte wortel, avocado en honing-mosterdsaus

Vrijdag

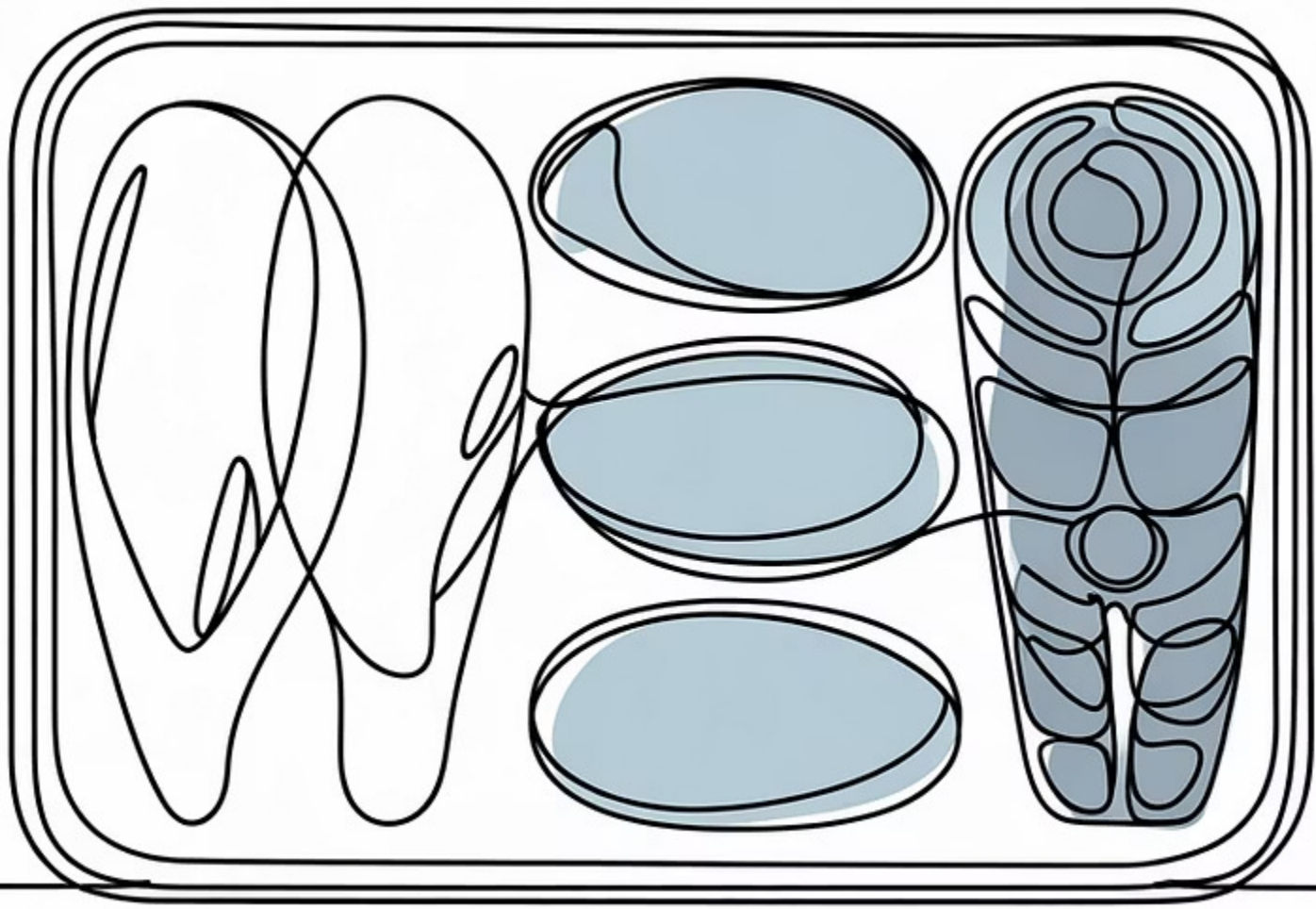
Geroosterde kipfilet met courgettespaghetti en tomaat

Zaterdag

Roergebakken tofu met zilvervliesrijst en mix van groenten

Zondag

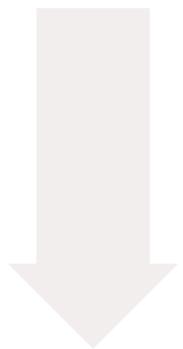
Omelet van eiwitten met spinazie, champignons en zoete aardappel



Weekplan: Spieropbouw

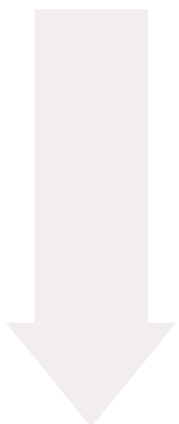
Een eiwitrijk weekmenu speciaal ontworpen voor spieropbouw en herstel, met voldoende koolhydraten voor energie.

Ma-Wo: Spieropbouw



Maandag

Gegrilde kipfilet met zilvervliesrijst, broccoli en zoete aardappel



Dinsdag

Quinoabowl met zwarte bonen, maïs, avocado en limoenkoriandersaus



Woensdag

Ovengebakken zalm met asperges en zoete aardappel

Do-Zo: Spieropbouw

1

Donderdag

Kipwrap met hummus, spinazie, paprika en ui

2

Vrijdag

Roergebakken mager rundvlees met groenten en zilvervliesrijst

3

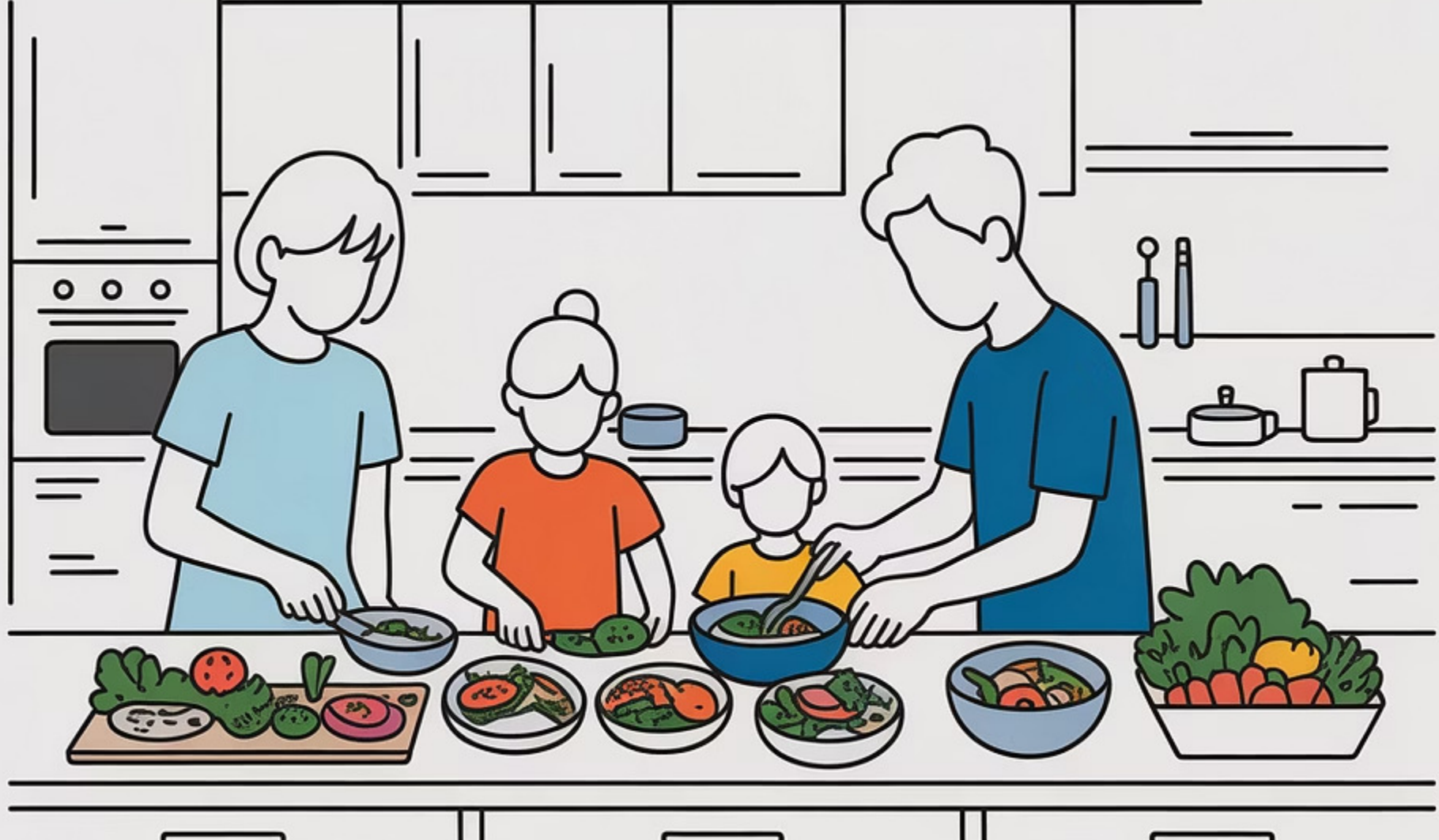
Zaterdag

Omelet met spinazie, tomaat, feta en volkorenbrood

4

Zondag

Chili con carne met bonen en basmatirijst



Weekplan: Gezinnen

Kindvriendelijke en gezonde maaltijden die het hele gezin lekker vindt, met vertrouwde smaken en voedzame ingrediënten.

Ma-Do: Gezinnen



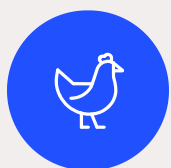
Maandag

Tacos met pulled chicken, bonen, maïs, avocado en salsa



Dinsdag

Volkoren pasta met zelfgemaakte tomatensaus en magere gehaktballetjes



Woensdag

Zelfgemaakte kipnuggets met zoete aardappelpuree en broccoli



Donderdag

Volkoren pizza met kaas, tomaat, spinazie en kipfilet

Vr-Zo: Gezinnen

Vrijdag

Vleesspiesjes met basmatirijst en gegrilde groenten

Zaterdag

Havermoutpannenkoeken met vers fruit en een vleugje honing

Zondag

Stoofpotje met vlees en diverse groenten, geserveerd met zilvervliesrijst

Ontbijt om Mee Te Nemen

Overnight Oats

Haver, melk of plantaardige drank, chia en gedroogd of vers fruit. Laat het mengsel een nacht in de koelkast staan

Eimuffins

Losgeklopte eieren met spinazie, champignons en kaas, gebakken in muffinvormpjes

Groene Smoothie

Spinazie, banaan, appel, Griekse yoghurt en een beetje honing. Bereid en bewaar in potjes

Voedzame Lunches



Mediterraanse Salade

Tomaat, komkommer, olijven, feta en kikkererwten, op smaak gebracht met olijfolie en oregano



Quinoabowl

Gekookte quinoa, geroosterde pompoen, zwarte bonen, maïs en limoenkoriandersaus



Kipcurry

Kipfilet gestoofd met curry, kokosmelk en groenten, geserveerd met zilvervliesrijst



Gezonde Tussendoortjes

- **Groentesticks met Hummus**

Wortel, komkommer en paprika in reepjes, geserveerd met hummus

- **Notenmix**

Amandelen, walnoten en rozijnen voor een gezonde energieboost

- **Yoghurt met Fruit**

Natuurlijke yoghurt, vers fruit en knapperige granola

Diners om Te Hergebruiken

Groentestofpot

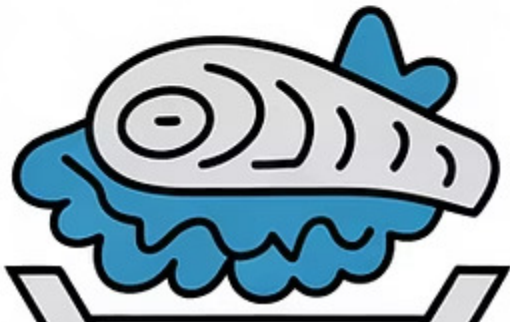
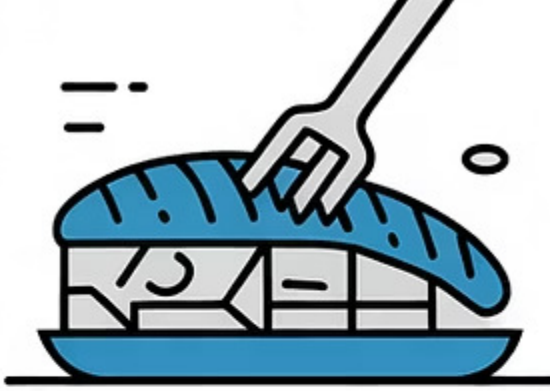
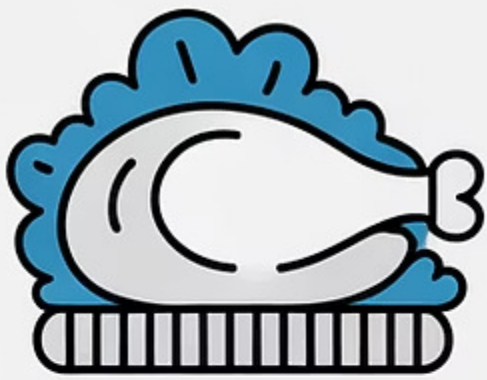
Een mix van groenten zoals wortel, aardappel en sperziebonen, samen gekookt

Groentelasagne

Lagen volkoren deeg, tomatensaus, ricotta en een mix van groenten

Chili con Carne

Gemaakt met rundergehakt, bonen, tomaat en kruiden, ideaal om in te vriezen



Restjes Hergebruiken

Soepen Omtoveren

Maak van soepen sauzen voor pasta of rijst door wat water of bouillon toe te voegen

Broodjes & Wraps

Gebruik vlees of groenten van eerdere maaltijden om nieuwe gerechten te maken

Voedselverspilling Minimaliseren



Slim Invriezen

Kleine porties invriezen voor later gebruik



Voorraad Organiseren

Voedsel roteren om eerst producten met kortste houdbaarheidsdatum te gebruiken



Duurzame Verpakkingen

Glazen of RVS bakjes en herbruikbare siliconenzakjes

Veelgestelde Vragen



Hoe pas ik aan mijn behoeften aan?

Pas porties, ingrediënten en kruiden aan volgens je doelen en dieetbeperkingen. Verhoog eiwitten voor spieropbouw of verlaag calorieën voor gewichtsverlies



Hoe voorkom ik slap of droog worden?

Gebruik sauzen apart en bewaar in luchtdichte bakjes. Juiste bewaring in koelkast of vriezer is essentieel



Geen tijd om voor te bereiden?

Kook in bulk en reserveer één dag voor meerdere maaltijden. Kies snelle recepten die in minder dan 30 minuten klaar zijn



Handige Apps & Bronnen



Yazio & MyFitnessPal

Voor het bijhouden van calorie- en voedingsinname met gepersonaliseerde maaltijdplannen



Lifesum & Mealime

Maaltijdplanning met automatische boodschappenlijstjes en recepten



Blogs & Websites

Made by Choices, A Pitada do Pai, Not Guilty Pleasure en meer voor inspiratie

Begin Vandaag Nog!

Het voorbereiden van maaltijdpakketten is een uitstekende manier om gezonde en smakelijke maaltijden voor de hele week te garanderen, terwijl je tijd en geld bespaart. We hopen dat deze gids je inspireert om zelf aan de slag te gaan met het bereiden van je eigen maaltijden en te genieten van de voordelen van een meer georganiseerde en evenwichtige voeding.

 **Deel dit met iemand die dit nodig heeft!**

 **Bewaar voor later gebruik!**