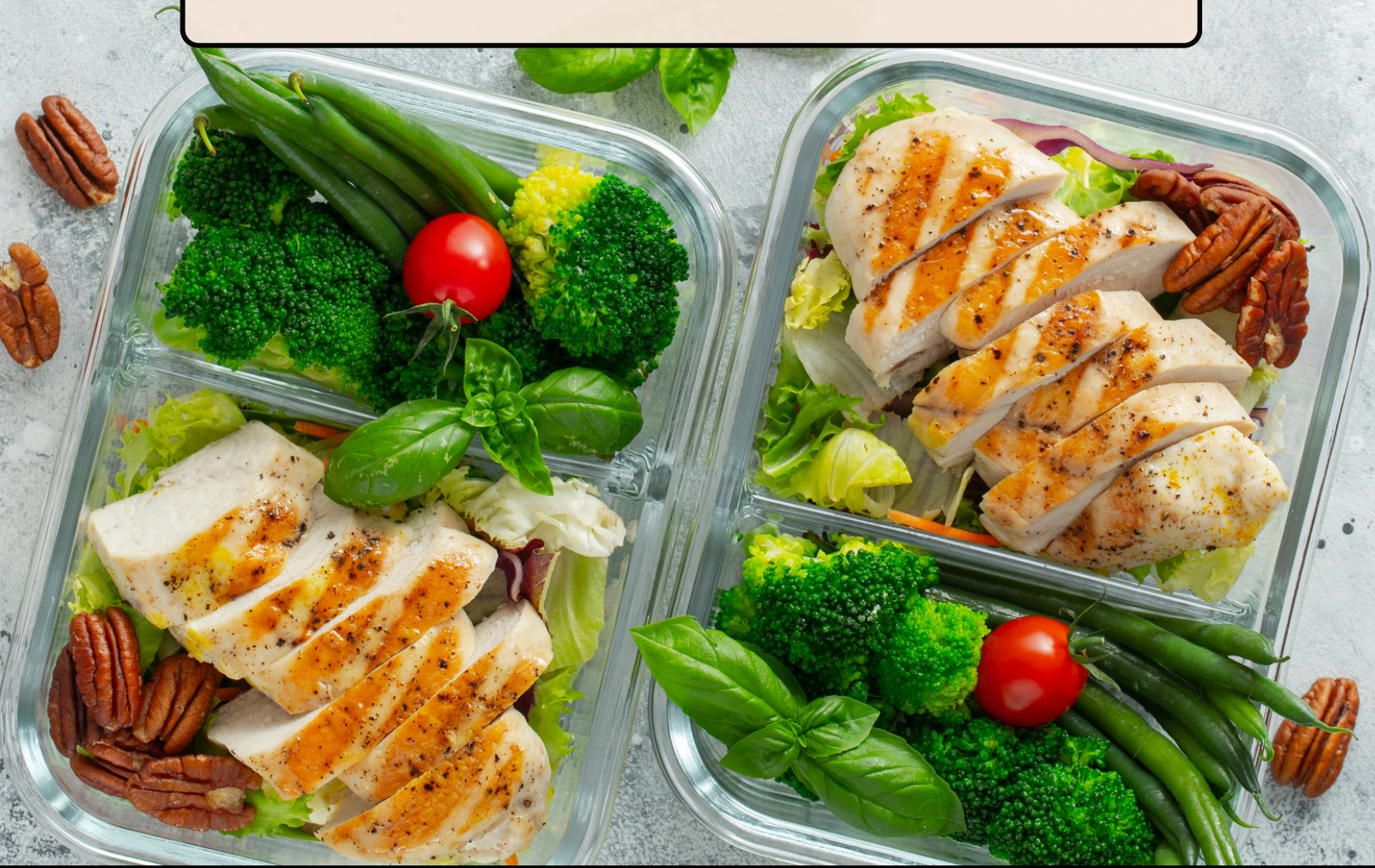




*De ultieme*  
**MEALPREP  
GIDS**



# WELKOM !

## *bij deze Meal Prep Gids*

Je weet vast al dat je voeding een GROTE rol speelt bij het bereiken van je doelen: het eten van gezonde, volwaardige maaltijden zal je resultaten exponentieel versnellen!

Maar als je net als de meeste mensen het druk hebt, heb je geen ontelbare uren om elke dag in de keuken te staan.

Het goede nieuws is, dat dat ook niet hoeft!

In deze gids leg ik je uit HOE je gezonde maaltijden kunt bereiden en bewaren zonder een hele dag in de keuken te moeten doorbrengen (tenzij je dat wil natuurlijk).

Ik laat je zien hoe je je voorbereiding doet, je eten klaarmaakt en bewaart, zodat je altijd een gezonde maaltijd klaar hebt staan.

Ben je er klaar voor?



# *The power of* **PLANNING**

Er zijn twee basisprincipes voor het plannen van je maaltijden:

- Besteed je zondag (of een ander moment waarop je een paar uur vrije tijd hebt) aan het voorbereiden van je maaltijden voor de komende week.
- Verspreid je maaltijden over de week, zodat het een continu proces wordt.

De tweede optie werkt het beste voor de meeste mensen omdat je dan niet uren in de keuken hoeft te staan. Het is ook flexibeler dan de één-voor-één-maaltijd methode. Het komt erop neer dat wanneer je een maaltijd klaarmaakt, je een dubbele hoeveelheid klaarmaakt van wat je aan het maken bent en de extra portie in de koelkast of vriezer stopt voor later.

Wat je ook kiest, als je nog niet eerder veel maaltijden hebt bereid, raden we je aan om met kleine stapjes te beginnen en slechts een paar maaltijden van tevoren te plannen en te bereiden.

Verwacht niet dat je de eerste keer een hele week aan maaltijden kunt bereiden!



## **Meal Prep Tips**

- Gebruik voedsel dat goed houdbaar is: éénpansgerechten en stoofpotjes zijn langer houdbaar dan salades.
- Indien mogelijk, plan en doe boodschappen apart van het koken.

## Maaltijd ideeën

- **Ontbijt:** Overnight oats, eimuffins, smoothies.
- **Lunch:** Soep, wraps en restjes van het avondmaal.
- **Avondeten:** Recepten naar keuze.
- **Snacks:** hardgekookt ei, noten, fruit, smoothies, hummus, groenten, ...



# CREËER JOUW PLAN

Pak je weekplanning erbij (volgende pagina) en besteed een paar minuten aan het maken van een wekelijkse maaltijd planning.

Het plannen van je maaltijden helpt je op schema te blijven, bespaart je kostbare tijd.

Houd er ook rekening mee dat je halverwege de week naar de supermarkt moet om verse ingrediënten te gaan kopen.

Schets de komende 5 tot 7 dagen de maaltijden, inclusief ontbijt, lunch, avondeten en tussendoortjes voor elke dag.

## Bespaar tijd en €€€

Plan maaltijden waarbij je de ingrediënten in meerdere maaltijden kunt gebruiken. Plan één ingrediënt tot 3 dagen na elkaar. Als je bijvoorbeeld een kip braadt, kun je een kip schotel maken en de dag erna de overschot kip in een salade of wrap doen. Of als je een burrito bowl maakt, gebruik dan quinoa en verwerk quinoa ook in je salades de komende dagen.



# *weekplanning*

	ONTBIJT	LUNCH	SNACKS	AVONDMAAL
MAANDAG				
DINSDAG				
WOENSDAG				
DONDERDAG				
VRIJDAG				
ZATERDAG				
ZONDAG				



# *Boodschappenlijst*

FRUIT:

GROENTEN:

VIS EN VLEES:

GRANEN:

ANDERE:

DRANKEN:

# *Slim shoppen*

Zorg ervoor dat je, voordat je naar de winkel gaat, een lijst hebt van alles wat je nodig hebt, inclusief de hoeveelheden en het recept waarvoor je het koopt.

Dit is handig voor het geval de winkel niet precies heeft wat je zoekt, of als je iets anders in de aanbieding vindt. Je kan dan tijdens het koken iets anders gebruiken.

Ga nooit voor slechts één maaltijd naar de winkel. ALS je gaat, zorg er dan voor dat je zoveel mogelijk meeneemt zodat je ook voor de volgende dagen maaltijden kan maken.

## **"ALEXA, VOEG DIT TOE AAN MIJN LIJST..."**

Als je nog geen boodschappenlijstje bijhoudt, maak er dan nu één op je telefoon. Je kan zelfs de virtuele assistent van je telefoon gebruiken (Siri of Alexa).

Je weet dan altijd wat je moet halen als je naar de supermarkt gaat.

Enkele apps die je kunnen helpen vind je op de volgende pagina.



# *Slimme apps*



## **BRING!**

Bring! vereenvoudigt het boodschappen doen, met behulp van gedeelde boodschappenlijstjes, geïntegreerde recepten, klantenkaarten en individuele boodschappensuggesties, helpt Bring! je tijd, geld en energie te besparen tijdens het organiseren van je boodschappen en begeleidt je tijdens het hele winkelproces - van de inspiratie tot de gezamenlijke planning tot de uiteindelijke aankoop.



## **OUT OF MILK!**

Boodschappen, Voorraad & To-Do Lijsten in een Kleine intuïtieve, makkelijk te gebruiken app. Je boodschappenlijst blijft bij je waar je ook bent. Met de voorraadlijst kan je je voorraad bijhouden (kruiden, belangrijke items, etc...) zodat je altijd weet wat je thuis hebt staan.



## **LISTONIC**

Je boodschappenlijsten altijd bij, op je telefoon of op het web. Creëer of bewerk vervolgens een boodschappenlijstje op je computer via <http://listonic.com>.

Deel lijsten met anderen - Je lijsten worden gesynchroniseerd, dus alle wijzigingen zijn direct zichtbaar bij anderen.

Stem invoer - maakt het mogelijk om een hele lijst in één keer te dicteren!



## Extra tips

- Gebruik meerdere timers om op schema te blijven.
- Maak een tijdlijn en checklist.
- Houd het leuk: luister naar muziek die je leuk vindt en/of podcasts.



# Keuken voorbereiding

Maak een tijdschema, dit is vooral belangrijk als je meerdere maaltijden tegelijk bereidt.

Houd rekening met voedsel dat een langere kooktijd nodig heeft (zoals stoofschotels of gebraden kip), samen met alle apparaten (zoals een rijstkoker, steamer, of slow cooker) die je van plan bent te gebruiken. Als je meerdere maaltijden tegelijk bereidt, maken keukenapparaten het veel gemakkelijker.

## VOOR JE BEGINT

1. Begin altijd met een opgeruimde keuken! Leeg de vaatwasser, maak het aanrecht schoon en schrob het voordat je begint en zorg ervoor dat je schoonmaakt terwijl je bezig bent.
2. Laat al het vlees dat je gaat gebruiken op kamertemperatuur komen door het 30 tot 45 minuten voordat je het gaat bereiden uit de koelkast te halen, en zorg ervoor dat je het goed kruidt.
3. Snijd je groenten en dan is het tijd om te koken!

# Let's cook!

Heel de voorbereiding is klaar, dus je bent klaar om te koken!

**BELANGRIJK:** Je hoeft helemaal geen keukenprinses te zijn om gezonde maaltijden op tafel te toveren.

## PLANNING

1. Zorg dat je weet hoelang de kook- of gaartijd is van je producten en probeer zoveel mogelijk tegelijkertijd klaar te maken.
2. Groenten in de steamer of oven.
3. Vlees in de pan (volle pan) en/of in de oven.
4. Koolhydraatbron koken of bakken op het vuur of in de oven.

Probeer zoveel mogelijk toestellen te benutten. Als je een pot op het vuur zet om rijst te koken zorg er dan voor dat je vlees ook kan bakken. Is er geen plaats meer op het vuur bak het vlees dan in de oven.

Is er een toestel vrij, denk dan hou je het toch kan gebruiken. Misschien kan je je ontbijt al maken! (bijv. Egg muffins in de oven)



## Kooktips

- Zorg dat je pan altijd vol ligt!
- Goed kruiden is key!
- Gebruik verschillende toestellen tegelijk.

We horen soms van mensen dat ze geen kip meer willen eten omdat dit altijd hetzelfde smaakt.

**TIP:** Gebruik **KRUIDEN!** Kruiden zijn DE sleutel tot succes om je maaltijd eens een andere smaak te geven.

**Deze kruiden zijn altijd goed bij kip:**

- Basilicum
- Paprikapoeder
- Peterselie
- Tijm
- Rozemarijn
- Tijm

En vergeet uiteraard ook niet andere smaakmakers zoals ui en knoflook.

**Voor een Aziatische twist:**

- Koriander
- Kerrie
- Citroengras
- Chilipeper
- Currypoeder

En maak het geheel nog spannender met kokosrasp, kokosmelk, mango en geroosterde nootjes.

**Voor een Mediterrane twist:**

- Provençaalse kruidenmix
- Salie
- Dragon
- Marjolein
- Laurier





### Voor een Arabische twist:

- Kaneel
- Saffraan
- Kurkuma

En denk aan extra smaakmakers als rozijntjes, honing, olijven, citroen en noten zoals amandelen en pistachenoten.

**Zeg nu nog eens dat kip altijd hetzelfde smaakt!**

Je kan zelf kruidenmengelingen maken, maar je kan natuurlijk ook zeer goede mengelingen al voorgemaakt kopen.



Kruiden van Mill & Mortar.

Te koop via [www.goodfoodshop.be](http://www.goodfoodshop.be)

# Handige keukenapparaten



1

Steamer



2

Steamer  
microgolf



3

Foodprocessor



4

Blender



5

Sous-vide &  
Slowcooker



6

Waterkoker

# Handige gadgets



Thermometer



Spiraalsnijder



Messenset



Hamburgerpers



Ei wekker



Groentensnijder



Drinkfles met  
fruitfilter



Magic Bullet



Keukenweegschaal

# *Hoe bewaar je je maaltijden?*

Na al het harde werk van boodschappen doen, hakken en koken, moet je een beslissing nemen over het bewaren van je maaltijden: invriezen of in de koelkast bewaren?

Bekijk de tabel op de volgende pagina voor extra bewaar instructies.

Als je niet van plan bent je bereide maaltijden de komende dagen op te eten, kun je ze het beste invriezen. Stop ze zo snel mogelijk in de vriezer.

Als je van plan bent om je maaltijden in de koelkast te bewaren:

Verdeel je maaltijden in verschillende bakjes (liefst glas). Je kan je maaltijden in porties verdelen, of je kan ze in een grotere schaal bewaren.

Zet het binnen een uur na het koken in de koelkast.





## Glazen opbergschalen

- Stap over van plastic naar glas voor het bewaren van voedsel.
- Ze gaan langer mee en bevatten minder chemicaliën!

## Waar te kopen?



[Bol.com](https://www.bol.com)



[Amazon.nl](https://www.amazon.nl)



IKEA

- Kies voor verschillende soorten. Kleinere glazen potten om je snacks in te bewaren en grotere om je hoofdmaaltijden in te bewaren.
- Extra kleine potjes kunnen handig zijn om noten in te bewaren.
- Je kan ook glazen smoothie shakers aanschaffen als je een shake of smoothie als tussendoortje wil nemen.



# voedsel bewaartijd

Voedsel is onbeperkt houdbaar in de vriezer, maar de kwaliteit kan na verloop van tijd achteruit gaan.



## *In de koelkast*

**Op welke temperatuur stel je de koelkast in?**

4°C is ideaal. Bij die temperatuur groeien bacteriën, schimmels en ziekteverwekkers nauwelijks, wat betekent dat je voedsel veel minder snel bederft. Een lagere temperatuur kost onnodig veel energie, een hogere temperatuur houdt je eten niet lang genoeg goed.

**Wat hoort niet in de koelkast?**

Fruit mag in de koelkast, maar dan moet je het meteen opeten nadat je het er hebt uitgehaald.

Aardappelen worden zanderig en zoet in de koelkast. **De koude zorgt ervoor dat het zetmeel sneller in suiker wordt omgezet.** Ook uien en look bewaar je beter elders: door het vocht worden ze muf.



## *In de vriezer*

**Wat kan in de diepvries?**

Brood, boter, soepen, sauzen, restjes, maar ook eiwit, gember, kruiden zoals citroengras en rode pepertjes kun je perfect in de diepvries bewaren.

Opgelet: zorg er altijd voor dat het voedsel in een afgesloten plastic zakje of bewaardoos zit.

(Al dan niet gekookte) eieren, een zak geopende koffie(bonen) en melk mag je **écht niet** in de diepvries bewaren.

**Wat is de twee-urenregel?**

Bederfbare voedingswaren, ook restjes, die langer dan twee uur op kamertemperatuur hebben gestaan, zijn een geliefkoosd terrein voor bacteriën. Na twee uur kunnen er zoveel bacteriën zijn dat het eten niet langer als veilig kan beschouwd worden. Niet meer opeten dus!



# voedselopslagkaart

Voedsel is onbeperkt houdbaar in de vriezer, maar de kwaliteit kan na verloop van tijd achteruit gaan.

## Voedingsmiddel

## Koelkast

## Vriezer

### *Eieren*

Vers

3-5 weken

NIET invriezen

Hardgekookt

1 week

NIET invriezen

Eiwit

3 dagen

NIET invriezen

### *Soep en stoofschotels*

Met groenten en vlees

3-4 dagen

2-3 maanden

### *Vlees*

Gebakken vlees of vlees gerechten

3-4 dagen

2-3 maanden

Jus en vleesbouillon

1-2 dagen

2-3 maanden

### *Gekookte restjes gevogelte*

gekookte gevogeltgerechten

3-4 dagen

4-6 maanden

Gebakken kip

3-4 dagen

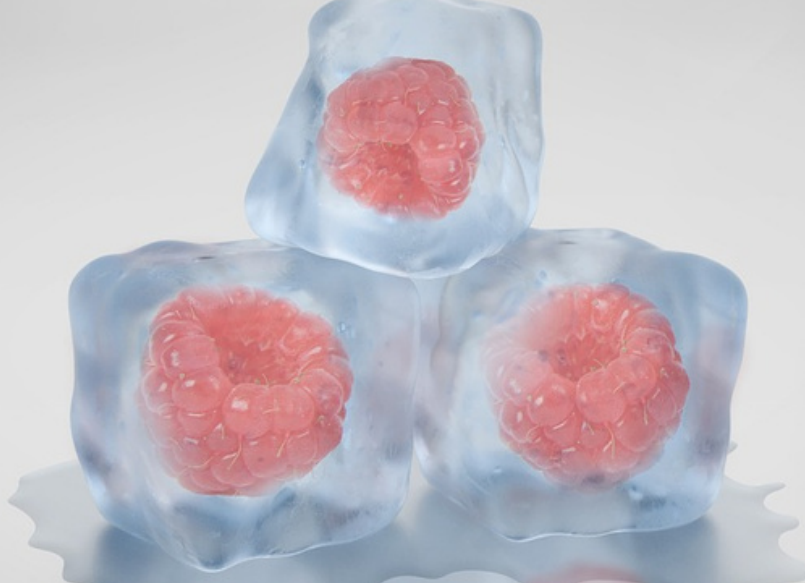
4-6 maanden

### *Algemene restjes*

Ovenschotels, etc.

3-4 dagen

2-3 maanden



## *Vorbereiding om je eten in te vriezen*

1. Koel het voedsel een uur in de koelkast. Om het koelen te versnellen, kan je het in een metalen kom leggen die in een grotere kom met ijs staat.

Zo vriest het sneller in als je het in de vriezer doet, en ontdooit het voedsel er minder snel gedeeltelijk omheen.

2. Verdeel je maaltijden in porties. Je kunt dit doen in individuele bakjes voor elke maaltijd die je wil eten of in grotere bakjes met meerdere porties.

Gebruik een zo klein mogelijk bakje dat je nog steeds goed kunt afsluiten (lucht is NIET je vriend als je iets invriest!).

3. Je kan maaltijden invriezen in vochtbestendige diepvrieszakjes, zodat je zoveel mogelijk lucht kunt verwijderen voordat je het zakje dichttrist.

**Voor de ultieme luchtverwijdering gebruikt je een vacuümsealer.** (deze staat bij de handige keukenapparaten)

4. Label de verpakking zodat je weet wat erin zit, de datum waarop het is klaargemaakt en ingevroren, plus alle voedingsinformatie die je erbij wil vermelden.

5. Ontdooi je voedsel 24 uur in de koelkast voordat je het bereidt.



## *Meal service*

Heb je echt geen tijd en wil je toch graag gezonder eten dan bestaan er ook meal prep services! Het is iet aan te raden om alle maaltijden te vervangen, maar bv. enkel de lunch, of af en toe het avondeten. Je kan niet heel je leven maaltijden bestellen en het doel is nog altijd bewust om te gaan met gezonde voeding. En als je het zelf moet koken is de bewustwording altijd groter. Maar het kan nooit kwaad om enkele maaltijden in de vriezer te hebben liggen voor noodgevallen!

SMARTMEALS.NL  
FUELYOURBODY.BE  
FOODPREPPER.BE  
FACTORMEALS.BE

The image shows a top-down view of several meal prep containers on a white marble surface. In the top right, a glass container holds cooked chicken, green peas, and a sweet potato. In the middle right, another glass container contains steamed broccoli and a sweet potato. In the bottom right, a glass bowl on a wooden cutting board is filled with sliced red apples. In the bottom left, a glass bowl contains spiral pasta with shrimp, green peas, and fresh herbs. A pink plastic container is partially visible in the top left, and a yellow bottle with a black cap is on the right side.

*5 recepten voor*  
**MEAL PREP**

[@SOPHYSIQUE\\_COACHING](#)

# Shakshuka

## Ingrediënten

(2 porties)  
2 blikken tomatenblokjes van 400 g  
1 grote ui  
2 teentjes knoflook  
4 eieren  
1 paprika  
1 aubergine (optioneel)  
2 grote handvol kruiden zoals basilicum /  
koriander / peterselie  
½ tl chilipoeder of gerookte paprika  
Olijfolie (spray)  
Optioneel – feta om te  
verkrumelen over het gerecht



## Bereiding

Spray olijfolie of bakspray in een grote koekenpan tot het heet is.  
Snijd de aubergine in blokjes en voeg toe aan de hete olie.  
Snipper de ui en voeg toe aan de pan.  
Hak de knoflook fijn en voeg toe aan de pan, en snijd vervolgens de paprika in stukjes en voeg deze ook toe aan de pan.  
Bak de ui, aubergine en paprika tot ze lichtbruin zijn.  
Hak ondertussen de kruiden fijn (laat een kleine handvol opzij) en voeg ½ tl chilipoeder of gerookte paprika toe.  
Voeg de 2 blikken tomatenblokjes toe.  
Kook gedurende 1 minuut.  
Maak een kuiltje voor de eieren en breek ze erin. Bedek met een deksel en kook gedurende 3 minuten.  
Bestrooi met de overgebleven kruiden en serveer. Heel lekker met iets van brood (naanbrood, zuurdesem of gewoon bruin brood)

**VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE, zonder brood/feta**

**300 CALORIEËN**

**20 GRAM EIWITTEN**

**23 GRAM KOOLHYDRATEN**

**14 GRAM VETTEN**

# Egg-muffins

## Ingrediënten

(8 muffins)  
8 eieren  
100 gram broccoli  
1 paprika (ongeveer 160 gram)  
1/2 ui (ongeveer 30 gram)  
80 gram (kalkoen)spekjes  
40 gram geraspte cheddar  
8 ml olijfolie spray of bakspray



## Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Spray of vet de muffinplaat in met wat olie. Snijd de paprika in reepjes en de broccoli in kleine stronkjes. Snipper het uitje.

Oké, nu het echte werk! Verdeel de broccoli, paprika, ui en spekjes over de muffinvormpjes. Pluk de blaadjes van het takje peterselie en leg een blaadje in ieder vormpje.

Breek in een kommetje één ei en schenk het in het muffinvormpje over de ingrediënten heen. Zorg ervoor dat het eigeel mooi intact blijft. Herhaal dit met de rest van de eieren. Strooi de geraspte cheddar en eventueel wat peper en zout over de eieren.

Zet de muffinplaat in de oven en bak de muffins in ongeveer 12 tot 15 gaar. Haal de muffins voorzichtig uit de vorm en jouw ontbijt, lunch of snack is klaar om van te genieten. Let er wel op dat het eigeel nog vloeibaar kan zijn wanneer je een hap van een muffin neemt.

### VOEDINGSWAARDEN PER MUFFIN :

**137 CALORIEËN**

**16 GRAM EIWITTEN**

**3 GRAM KOOLHYDRATEN**

**13 GRAM VETTEN**

# Overnight oats

## Ingrediënten

(voor 3 porties)

120 gram havermout

3 schepjes proteïnepoeder (90g)

24 gram chiazaad

360 ml (ongezoete amandel)melk of andere melk naar keuze

180 gram magere Griekse yoghurt

15-30 gram honing of ahornsiroop (optioneel)



## Bereiding

Verdeel de havermout gelijkmatig over 3 afsluitbare containers zoals glazen potten of Tupperware.

Verdeel het proteïnepoeder en het chiazaad gelijkmatig over de porties havermout. Giet de melk, yoghurt en honing (optioneel – of andere zoetstof) gelijkmatig over elke portie.

Meng elke portie goed totdat alle ingrediënten goed gemengd zijn en eventuele klontjes proteïnepoeder zijn opgelost.

Sluit de containers goed af met een deksel en zet ze 's nachts in de koelkast.

Voeg voor het eten extra ingrediënten toe voor meer smaak indien gewenst.

Be creative! Vb. Banaan en hagelslag, peanut butter & jelly, blauwe bessen, ...

**VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE ZONDER TOPPINGS :**

**340 CALORIEËN**

**37 GRAM EIWITTEN**

**31 GRAM KOOLHYDRATEN**

**7 GRAM VETTEN**



# Burrito bowl

## Ingrediënten

(voor 4 porties)

250 g rijst (2 kookbultjes)

400 g rundergehakt

Zakje Santa Maria taco/fajita kruiden

100 g maïs

300 g kidneybonen uit blik

100 g cheddar geraspt

Bokaaltje salsa mild (dip)

2 lente-uien



## Bereiding

Kook eerst de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking. Terwijl de rijst kookt, kun je alle andere ingrediënten bereiden. Spray olijfolie of bakspray in een koekenpan en bak het gehakt op middelhoog vuur tot het gaar is.

Voeg zodra het vlees gaar is, de taco kruiden en 120 ml water toe. Roer en laat het vlees en de kruiden sudderen tot het water tot een sausachtige consistentie is verminderd (ongeveer 5 minuten). Zet het vuur uit en zet het vlees opzij. Laat de maïskorrels en bonen uitlekken. Snij de lente-ui.

Zodra de rijst klaar is, maak je het los met een vork en verdeel je het over vier bakjes. Verdeel ook de overige ingrediënten (tacovlees, maïs, bonen, kaas, salsa en lente-uitjes) over de 4 bakjes.

Verwarm de bakjes 1-2 minuten voordat je gaat eten om de kaas te laten smelten en het vlees en de rijst op te warmen.

Lekker met een vleugje limoensap, een eetlepel philadelphia extra proteïn (swap voor zure room) en eventueel een paar schijfjes avocado!

**VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE ZONDER EXTRA TOPPINGS :**

**522 CALORIEËN**

**39 GRAM EIWITTEN**

**66 GRAM KOOLHYDRATEN**

**12 GRAM VETTEN**

# Maaltijdsoep

*Courgette-curry met pulled chicken & tortellini*

## Ingrediënten

(voor 3 porties)

300 g kipfilet of kipfilethaasjes

Remia 'zero jack' BBQ saus (AH)

Kipkruiden

1 pak tortellini met spinazie & ricotta 250 g

3 courgettes

2 middelgrote aardappelen

2 kipbouillonblokjes

### **Courgette-currysoep :**

Was en snij de courgette in groffe blokjes.

Schil de aardappelen en snijd in blokjes

Spray in een pan met bakspray of olijfolie spray en stoof hierin kort de courgettes en aardappelen. Kruid zeer royaal met (mild) currypoeder en voeg twee blokjes kipbouillon toe.

Blus af met water tot het geheel net onderstaat. Laat de soep inkoken en mix deze daarna goed door. Kruid bij met peper, zout of extra currypoeder naar smaak.

## Bereiding

### **Pulled chicken :**

Verwarm de oven voor op 180°C. Neem een ovenschaal en vet licht in met bakspray of olijfolie spray. Leg de kipfilethaasjes (of kipfilet) in de ovenschaal, en vet ook deze licht in met een spray en kruid goed af met kipkruiden. Zet in de voorverwarmde oven tot de kip gaar is. Neem uit de oven en scheur de kipfilet uit mekaar met behulp van twee vorken. Voeg twee of drie grote eetlepels zero jack barbecuesaus toe en meng goed!

### **Tortellini :**

Kook de tortellini gaar volgens de instructies op de verpakking.

### **Put it all together :**

Schep soep uit in een bord, voeg pulled chicken toe en tortellini (te verdelen naar eigen kcal en macrodoelen) Heb je overschot van de soep? Vries deze dan in voor later!

### **VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE**

**420 CALORIEËN**

**37 GRAM EIWITTEN**

**46 GRAM KOOLHYDRATEN**

**8 GRAM VETTEN**



Hi

Heb jij genoten van deze gratis gids over mealpreppen? Laat me weten wat je ervan vond!

Jouw feedback is waardevol voor mij en helpt me om mijn content te verbeteren.

Verder sta ik ook steeds paraat voor een gezellige kennismakingsbabbel, als jij denkt dat wij mogelijk een match zouden kunnen zijn!

Stuur me een berichtje of laat een reactie achter. Ik hoor graag van je!

Liefs,  
Sophie

[www.instagram.com/sophysique\\_coaching](https://www.instagram.com/sophysique_coaching)