

GEZOND ETEN MET EEN PLAN

Maak een weekmenu

NOTEER HET IN JE MAALTIJDPLANNER

- ✓ Kies voor verse basisingrediënten in gezonde porties

Zie infografiek 'Voedingsprioriteitenpuzzel' op www.nice-info.be



- ✓ Zorg voor voldoende variatie en kleur op je bord



- ✓ Plan alle eetmomenten



ontbijt



lunch



4-uurtje



avondmaal

- ✓ Bepaal het type gerecht



Drukke dag = eenvoudige gerechten of 'meal preps'



Meer tijd = vers koken of vooruit koken

- ✓ Ga op zoek naar recepten



- ✓ Verspil zo weinig mogelijk



Doe je boodschappen slim

PLAN JE WINKELBEZOEK

- ✓ Maak een boodschappenlijstje op basis van je maaltijdplanner

Check je koelkast, diepvries en voorraadkast.



- ✓ Hou je aan je lijstje



1 à 2 /week

- ✓ Hou het voedselveilig

Koop geen beschadigde producten. Voorzie een koeltas.



Kook vooruit

MET 'MEAL PREPS' WORDT DE GEZONDE KEUZE OOK DE MAKKELIJKE KEUZE

- ✓ Ingrediënten of volledige maaltijden (voor)bereiden



- ✓ Batchkoken: twee (of meer)-in-één



- ✓ Max. 2 tot 3 dagen in de koelkast (4°C); vries ze anders in (-18°C).

- ✓ Zo snel mogelijk koelen en voldoende heropwarmen.

- ✓ Gebruik geschikte en goed afsluitbare bewaar-doosjes of -zakjes.

PLAN & CHECK

MAALTIJDEN PLANNEN

- **Zet vooral verse basisingrediënten op het menu en zorg voor variatie.**
Kies voor groenten, fruit, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, zaden, plantaardige olie, melk en melkproducten, gevogelte, eieren, vis en vlees.
Kies zo weinig mogelijk vet- en suikerrijke snacks.
- **Reken met de juiste porties per dag voor de juiste proporties conform de voedingsdriehoek.**
 - > minstens 125 g volkoren graanproducten;
 - > 2 stukken fruit en minstens 300 g groenten;
 - > een handvol noten;
 - > 2 tot 3 porties melk en melkproducten;
 - > een portie vlees, vis, gevogelte, ei of peulvruchten en wissel af;
 - > wat smeer- en bereidingsvet rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren.
- **Plan alle eetmomenten.**
Plan je ontbijt voor de hele week. Doe hetzelfde met de lunch, het avondmaal en de tussendoortjes. Zo kan je makkelijker variatie voorzien tijdens de dag en de week.
- **Bepaal het type gerecht.**
Op drukke dagen plan je eenvoudige en snelle gerechten.
Op superdrukke dagen plan je 'meal preps'.
Op dagen dat je meer tijd hebt, probeer je nieuwe recepten uit of kook je vooruit (meal prepping).
- **Bepaal de basis van de gerechten.**
Groenten vormen de basis van een gezonde warme maaltijd. Stel op basis hiervan de rest van de (warme) maaltijd samen (aardappelen of volle graanproducten, een eiwitbron en afwerken met wat gezonde vetten zoals plantaardige oliën of een handje noten of zaden).
Werk met themadagen, bv. visdag, veggiedag, restjesdag.

BOODSCHAPPEN DOEN

- **Maak een boodschappenlijstje** op basis van je maaltijdplanner. Check wat je nog in de koelkast, de diepvries en de voorraadkast hebt. Welke ingrediënten moet je nog kopen en hoeveel heb je hiervan nodig?
- **Plan je winkelbezoek.**
Beperk het aantal winkelbezoeken.
Ga prikkels die jou verleiden tot ongezonde voedselkeuzes zoveel mogelijk uit de weg. Bestel eventueel je boodschappen online en ga niet met honger winkelen.
- **Hou je aan het lijstje.**
Laat je niet verleiden door promotie-acties.
Koop niet meer dan je nodig hebt.
- **Hou het voedselveilig.**
Koop geen beschadigde producten zoals gedeukte conservenblikken. Kneuzingen doen groenten en fruit sneller bederven. Een gekke vorm kan geen kwaad.
Koop gekoelde producten op het einde van je boodschappen-tocht en bewaar ze zo koel mogelijk.
Voorzie een isothermische tas of koeltas voor ingevroren producten.

VOORUIT KOKEN

- **Ingrediënten (voor)bereiden.**
Hoe meer ingrediënten je (voor) bereidt, hoe minder werk voor de maaltijd.
Ingrediënten (voor)bereiden kan de avond voordien of enkele dagen vooraf. Hou hierbij rekening met de houdbaarheid van de ingrediënten.
- **Volledige maaltijden bereiden.**
Gerechten zoals stoofpotjes, ovenschotels en soepen.
Ontbijt zoals een portie 'overnight oats', havermoutmuffins, bananenbrood, belegd brood voor een kant-en-klaar gezond ontbijt. Noten en zacht fruit voeg je pas 's ochtends toe.
Lunchpakketten zoals een salade in een bokaal (saladin-a-jar), wraps die je al rolt, boterhammen die je al smeert, restjes van de avond voordien of soep. Een dressing en noten voeg je pas toe op het moment van de lunch.
- **Batchkoken: twee (of meer)-in-één.**
Je maakt bewust meer dan je per keer nodig hebt. Deze extra's (ingevroren of gekoeld) kan je inzetten op latere eetmomenten. Je bundelt zo het werk en spaart tijd uit.