

GEZOND ETEN MET EEN PLAN

KOOKPLANNER

Vooruit kijken en werken met een plan kan helpen om gezonder te eten en meer ongezonde verleidingen te weerstaan. Het draagt ook bij tot minder voedselverspilling en is meer budgetvriendelijk.

- ✓ **Maak een weekplanning.**
Hoe zien de komende werkdagen, schooldagen en het weekend eruit? Hoe zien de eetmomenten eruit? Welke maaltijden neem je thuis en welke buitenshuis? Wie eet er thuis mee en wanneer?
- ✓ **Vul aan met een maaltijdplanner, een boodschappenlijstje en een kookplanner.**
Plan je menu voor de komende week. Leg ook vast wanneer je een boodschappenlijstje opstelt, naar de winkel wil gaan en vooruit kan koken.
Een maaltijdplanner en een boodschappenlijstje vind je in aparte tools op www.nice-info.be/materialen.
- ✓ **Noteer het plan.**
Hou je planning bij op papier, op een schrijfbord of digitaal, in een planner of een agenda.
Kies wat voor jou het beste werkt.

Vooruit koken of 'meal prepping' kan verschillende vormen aannemen: van ingrediënten (voor)bereiden tot vooraf volledige maaltijden klaarmaken.

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.

VOLKOREN GRANEN

Wat kan je al doen?	'Meal prep' voor
Portioneren, koken	• sneetjes brood en havermout als ontbijt of om mee te nemen als lunch • gekookte granen voor verwerking in salades, stoofpotjes

AARDAPPELEN

Wat kan je al doen?	'Meal prep' voor
Wassen, schillen, snijden, (voor)koken	• aardappelpuree • aardappelen in de oven of de wok • koude aardappelsalade

GROENTEN

Wat kan je al doen?	'Meal prep' voor
Wassen, schillen, snijden, portioneren, bereiden <i>Kies bij voorkeur harde(re) groentesoorten, die blijven het langst goed.</i>	• rauwkost of soep als tussendoortje of bij de lunch • groentespread als beleg • gesneden groenten verminderen de bereidingstijd van de warme maaltijd • bereide groenten zijn klaar voor consumptie

FRUIT

Wat kan je al doen?	'Meal prep' voor
Wassen, schillen, snijden, portioneren <i>Snijd fruitsoorten die gevoelig zijn voor bruinkleuring pas op het moment van consumptie of besprenkel ze met citroensap.</i>	• tussendoortje • yoghurt met fruit • zoet broodbeleg

NOTEN

Wat kan je al doen?	'Meal prep' voor
Portioneren, roosteren	afwerking van gerechten

MELK EN MELKPRODUCTEN

Wat kan je al doen?	'Meal prep' voor
Portioneren	- yoghurt voor het ontbijt of als tussendoortje - kaas om mee te nemen als broodbeleg

VLEES, VIS, GEVOGELTE, EIEREN EN PEULVRUCHTEN

Wat kan je al doen?	'Meal prep' voor
Snijden, marinieren, portioneren, bereiden (vlees, vis, gevogelte), koken (eieren), weken (peulvruchten)	- minder bereidingstijd - een salade of als broodbeleg

VOLLEDIGE MAALTIJDEN BEREIDEN

- Gerechten** zoals stoofpotjes, ovenschotels en soepen.
Bewaar ze in de koelkast of vries ze per porties in wanneer je ze langer dan enkele dagen wil bewaren. Voorzie ze met een etiket met de datum van de dag van bereiding.
- Ontbijt** zoals een portie 'overnight oats' die je overnacht in de koelkast bewaart, 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 (salad-in-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.

Batchkoken	'Meal prep' voor
aardappelen koken	aardappelen voor verschillende eetmomenten bv. de ene keer gekookt, de volgende dag gebakken of koud in een salade
groenten roosteren	groenten voor verschillende eetmomenten bv. een deel voor de warme maaltijd en een deel voor een groentespread als beleg
granola bakken	ontbijt voor verschillende dagen
soep maken	voor verschillende dagen voor bij de lunch of als tussendoortje
pastasaus, curry's, ovenschotels, stoofpotjes maken	- vries kleine porties in voor later - vries ze per portie in voor later

VOEDSELVEILIG 'MEAL PREPPEN'

- Bewaar 'meal preps' bij voorkeur niet langer dan 2 tot 3 dagen in de koelkast (4°C).
- Vries gerechten in als je ze langer wil bewaren (-18°C).
- Zorg voor een voedselveilige afkoeling en heropwarming en let op een correcte invries- en ontdooimethode. Dat wil zeggen, zo snel mogelijk.
- Beperk het contact met zuurstof en licht door 'meal preps' te bewaren in geschikte en goed afsluitbare bewaardoosjes of -zakjes.
- Wissel 'meal preps' (bv. enkele dagen tijdens de week) af met vers bereide maaltijden.