Meal Prep voor elke dag –

Snel, gezond & lekker vooruit koken: Meer dan 200 eenvoudige recepten met voedingswaarden & weekplannen voor stressvrije maaltijden

INHOUD

Inleiding ... 7

Hoofdstuk 1: Meal prep – De basis ... 9

Goed plannen: boodschappenlijst & weekoverzicht ... 9

Tijdmanagement & keukenorganisatie ... 11

Als je koolhydraatarm of volgens keto eet: ... 14

Hoofdstuk 2: Ontbijt om vooraf klaar te maken ... 16

Overnight oats & chiapudding ... 16

1. Overnight oats met appeltaartkruiden ... 16
2. Romige chiapotjes met mango en kokos ... 17
3. Cheesecake-oats met blauwe bessen en citroen ... 17
4. Overnight oats met mokka en hazelnoot ... 18
5. Chiaparfaits met aardbei en basilicum ... 18
6. Bananenbrood-oats met walnoten ... 19
7. Chiapotjes met pure chocolade en frambozen ... 19
8. Worteltaart-oats met een romige swirl ... 20
9. Tropische chiapudding in laagjes met passievrucht ... 20
10. Overnight oats met kaneelbroodjessmaak & yoghurttopping ... 21
11. Chiapudding met pistachenoten & rozenwater ... 21
12. Overnight oats met pindakaas & jam in een potje ... 22
13. Overnight oats met perzik-cobblersmaak ... 22
14. Chiapudding met pompoentaartkruiden ... 23
15. Chia-ontbijtpotjes met key-lime-piesmaak ... 23
16. Overnight oats met Schwarzwäldersmaak & kersen ... 24

Ontbijtmuffins & -repen ... 25

17. Sunrise-eiermuffins met spinazie en feta ... 25
18. Powermuffins met banaan en walnoten ... 25
19. Ontbijtmuffins met appel en kaneel ... 26
20. Sunshine-muffins met courgette en wortel ... 26
21. Crumblerepen met blauwe bessen en amandelen ... 27
22. Muffins met zoete aardappel en chocolade ... 27
23. Energierepen met pindakaas en havermout ... 28
24. Herfstmuffins met pompoen en cranberry's ... 28
25. Eiwitmuffins met citroen en maanzaad ... 29
26. Havermoutrepen met matcha ... 29
27. Kickstart-repen met mokka en espresso ... 30
28. Tropische muffins met mango en kokos ... 30
29. Energierepen met dadels en chaikruiden ... 31
30. Avocadomuffins met dubbele chocolade ... 31
31. Knapperige havermoutrepen met abrikozen en pistachenoten ... 32
32. Ontbijtmuffins met vijgen en tahin ... 32

Hartige ontbijtideeën ... 33

33. Frittatavierkantjes met tuingroenten ... 33
34. Miniquiches met gerookte zalm en dille ... 33
35. Ontbijtburrito's om in te vriezen ... 34
36. Ontbijtpan met zoete aardappel en zwarte bonen ... 34
37. Kruidige shakshukabowls ... 35
38. Mealprep-bakjes met kalkoen, groenten en roerei ... 35
39. Bloemkoolrijst als ontbijt ... 36
40. Broodjes met pesto, ei en tomaat ... 36

41. Hartige pannenkoeken van kikkererwtenmeel ... 37
42. Wraps met avocado-eiersalade ... 37
43. Bowls met hüttenkäse en kruiden ... 38
44. Kimchirijst in een potje met spiegelei ... 38
45. Mediterrane aubergine-ovenschotel ... 39
46. Mealprep-bakjes met roertofu en groenten ... 39

Hoofdstuk 3: Snelle lunchboxideeën ... 40

Salades om mee te nemen ... 40
47. Hartige Griekse kikkererwtensalade in een potje ... 40
48. Knapperige Thaise salade met kip en pindadressing ... 40
49. Quinoasalade met geroosterde groenten ... 41
50. Salade met linzen, rode biet en geitenkaas ... 41
51. Caesarsalade met knapperige kikkererwten ... 42
52. Eiwitrijke salade niçoise met tonijn ... 42
53. Caprese-farrosalade met basilicumolie ... 43
54. Powerbowl met teriyakizalm ... 43
55. Zwartebonensalade met geroosterde mais ... 44
56. Couscous met granaatappel en munt ... 44
57. BBQ-kip en koolsalade in een potje ... 45
58. Mediterrane orzosalade ... 45
59. Salade met gerookte tofu en edamame ... 46
60. Geroosterde bloemkool met tahin ... 46
61. Kruidige tacosalade in een potje op Zuidwest-Amerikaanse wijze ... 47
62. Salade met appel, walnoten en geitenkaas ... 47

Wraps & sandwiches ... 48
63. Wraps met kalkoen, pesto en spinazie ... 48
64. Kleurrijke groentewraps met hummus ... 48
65. Pitabroodjes met kip-caesarsalade ... 49
66. Platbroodwraps met falafel en tzatziki ... 49
67. Pittige wraps met buffalobloemkool ... 50
68. Volkoren wraps met avocado en tonijn ... 50
69. Caprese-sandwiches met balsamicocrème ... 51
70. Wraps met gebraden kip en mierikswortel ... 51
71. Broodjes met BBQ-jackfruit ... 52
72. Mediterrane wraps met groenten en olijven ... 52
73. Koreaanse wraps met BBQ-kip ... 53
74. Kipwraps met sesam en gember ... 53
75. Bagels met gerookte zalm ... 54
76. Wraps met gegrilde halloumi en groenten ... 54
77. Sandwiches met kikkererwtensalade en kerrie ... 55
78. Wraps met honing-mosterdkip ... 55

Warme maaltijden om in de magnetron op te warmen ... 56
79. Rijstbowls met kip ... 56
80. Hartige groentelasagnemuffins met kaas ... 56
81. Hartige kalkoenchili met bonen ... 57
82. Paprikahelften gevuld met quinoa ... 57
83. Romige pasta-ovenschotel met pesto ... 58
84. Bowls met gebakken rijst en garnalen ... 58
85. Alfredobowls met kip en broccoli ... 59
86. Hartige vegetarische shepherd's pie ... 59
87. Pittige Koreaanse rijstbowls met rundvlees ... 60
88. Spaghettipompoen met gehaktsaus ... 60
89. Cajunjambalaya met kip ... 61
90. Linzencurry met rijst ... 61
91. Zitimuffins met een kaaskorstje ... 62

92. Marokkaanse bowl met kiptajine ... 62
93. Rijstbowls met BBQ-kalkoengehaktballetjes ... 63
94. Bowls met Thaise rode groentecurry ... 63
Veganistisch & vegetarisch ... 64
95. Mediterrane wraps met linzen ... 64
96. Kikkererwtensalade met shoarmakruiden in een potje ... 64
97. Enchiladabowls met zoete aardappel ... 65
98. Veganistische pad thai in streetfoodstijl ... 65
99. Couscousbowls met geroosterde groenten ... 66
100. Tikka-masalabowls met bloemkool ... 66
101. Paprika's gevuld met quinoa en champignons ... 67
102. Griekse bowls met orzo en kikkererwten ... 67
103. Hartige sloppy joes met linzen ... 68
104. Bowls met gewokte teriyakitofu en groenten ... 68
105. Rijstbowls met BBQ-jackfruit ... 69
106. Pasta met flespompoen en boerenkool ... 69
107. Zoeteaardappelbowls met pittige pindadressing ... 70
108. Falafelschotel met hummus ... 70
109. Moussaka met aubergine en linzen ... 71
110. Veganistische sushiburrito's ... 71
Hoofdstuk 4: Ontspannen je avondeten voorbereiden ... 72
Eenpansgerechten ... 72
111. Eenpansgerecht met citroen-knoflookkip en rijst ... 72
112. Chili-mac uit één pan ... 72
113. Romige kokos-linzencurry uit één pan ... 73
114. Orzo met champignons en Parmezaanse kaas uit de pan ... 73
115. Risotto met garnalen en tomaten ... 74
116. Stoofpot met witte bonen en boerenkool ... 74
117. Tex-Mex-quinoapan ... 75
118. Marokkaanse kikkererwtentajine ... 75
119. Eenpansgerecht met kip, penne en alfredosaus ... 76
120. Thaise groene curry met groenten ... 76
121. Eenpanspasta met kip en paprika ... 77
122. Mediterrane visstoofpot ... 77
123. Hartige chili met flespompoen ... 78
124. Jambalaya met kip en garnalen ... 78
125. Tortillasoep met kip ... 79
126. Kruidige noedelpan met pindasaus ... 79
Ovenschotels & ovengerechten ... 80
127. Gegratineerde pastaschelpen met spinazie & ricotta ... 80
128. Enchilada-ovenschotel met kip ... 80
129. Griekse moussaka-ovenschotel ... 81
130. Quinoa-ovenschotel met broccoli & cheddar ... 81
131. Buffalo-bloemkoolovenschotel met yoghurtsaus ... 82
132. Klassieke pasta-ovenschotel met tonijn ... 82
133. Provençaalse ratatouille uit de oven ... 83
134. BBQ-ovenschotel met kip & zoete aardappel ... 83
135. Aubergine met Parmezaanse kaas uit de oven ... 84
136. Tex-Mex-ovenschotel met zwarte bonen ... 84
137. Pesto-ovenschotel met kip & courgette ... 85
138. Gegratineerde ovenschotel in de stijl van gevulde paprika's ... 85
139. Zalm met asperges uit de oven ... 86
140. Vegan shepherd's pie ... 86
Bowls & roerbakgerechten ... 87
141. Koreaanse bulgogi-bowls met rundvlees ... 87

142. Roerbaktofu met sesam & gember ... 87
143. Powerbowls met teriyaki-kip ... 88
144. Pittige garnalenbowls met Thaise basilicum ... 88
145. Mediterrane falafelbowls ... 89
146. Zoetzure kip met wokgroenten ... 89
147. Mexicaanse burritobowls ... 90
148. Bowl met pindatofu ... 90
149. Biefstukbowl met knoflookboter ... 91
150. Sushibowls met zalm ... 91
151. Roerbakgerecht met kip & cashewnoten ... 92
152. Quinoabowls met geroosterde groenten ... 92
153. Bowls met gebakken kimchirijst ... 93
154. Bowls met jerk-kip & mango ... 93
155. Mediterrane bowls met granen & groenten ... 94
156. Caprese-pastasalade voor mealprep ... 94
157. Caprese-quinoabowl ... 95
158. Aziatische bowl met sobanoedels ... 95
159. Teriyaki-kip met broccoli & rijst ... 96
160. Teriyaki-wokbowls met jackfruit ... 97
Mealpreprecepten met vlees, vis of tofu ... 98
161. Citroen-knoflookzalm met groenten in mealprepbakjes ... 98
162. Kippenbouten met honing & mosterd ... 98
163. Tilapia met een kruidige korst & rijst ... 99
164. Teriyaki-tofusteaks met rijst & broccoli ... 99
165. Pittige tacobakjes met kalkoengehakt ... 100
166. BBQ-pulled chicken met quinoa & groenten ... 100
167. Kabeljauw uit de oven met rozemarijnaardappelen ... 101
168. Garnalen in knoflookboter met broccoli & rijst ... 101
169. Sesamtofublokjes met broccoli & rijst ... 102
170. Kipfajita's van de bakplaat ... 102
171. Rundvleesstroganoff met volkoren noedels ... 103
172. Courgettenoedels met citroen & garnalen ... 103
173. Kipschnitzels met ahornsiroop-dijonglazuur ... 104
174. Pesto-zalm met courgettenoedels ... 104
175. Roerbakgerecht met kalkoengehakt & Thaise basilicum ... 105
176. Klassieke spaghetti bolognese voor mealprep ... 106
Hoofdstuk 5: Snacks & extra's ... 107
Gezonde snacks voor tussendoor ... 107
177. Kikkererwten met rooksmaak uit de oven ... 107
178. Appelschijfjes met amandelpasta ... 107
179. Energieballetjes met pindakaas & havermout ... 108
180. Verse groenten met yoghurtdip ... 108
181. Knapperige boerenkoolchips met zeezout ... 109
182. Pure chocoladeclusters met noten ... 109
183. Yoghurt met bessen & granola in een potje ... 110
184. Gestoomde edamame met zeezout ... 110
185. Knapperige granolaclusters ... 111
186. Komkommerhapjes met hummus ... 111
187. Mini-capresespiesjes ... 112
188. Rijstwafels met notenpasta ... 112
189. Eiwitrijke snackboxen met ei ... 113
190. Bevroren yoghurtdruiven ... 113
191. Zoete popcorn met specerijen ... 114
192. Hüttenkäse met ananas in een potje ... 114
Dips, sauzen & dressings ... 115

193. Klassieke romige hummus ... 115
194. Hummus met geroosterde rode paprika & rooksmaak ... 115
195. Frisse tzatziki met komkommer ... 116
196. Romige avocado-limoendressing ... 116
197. Tahinsaus met citroen & knoflook ... 117
198. Chipotlesalsa met rooksmaak ... 117
199. Spinazie-basilicumpesto ... 118
200. Fluweelzachte cashew-kaassaus ... 118
201. Knoflook-yoghurtaioli ... 119
202. Zoete honing-mosterddressing ... 119
203. Pittige chimichurrisaus ... 120
204. Pindasatédip ... 120
205. Wortel-gember-misodressing ... 121
206. Buffalo-yoghurtdip ... 121

Hoofdstuk 6: Weekmenu's & boodschappenlijsten ... 122

Weekmenu voor beginners ... 122
💼 Weekmenu voor werkenden ... 122
Vegetarisch weekmenu ... 123
🏋 Fitnessweekmenu ... 124
📓 Invulsjabloon: weekmenu (5 dagen) ... 125

Tot slot ... 126

Bijlage ... 128

Maateenheden & omrekeningen ... 130

Inleiding

De meeste mensen hebben weleens geprobeerd om op de een of andere manier aan meal prep te doen – en zijn er daarna weer mee gestopt.
Misschien herken je het: je stond op zondag urenlang te koken, was trots op jezelf… en kon uiterlijk op woensdag geen enkel Tupperwarebakje met kip meer zien.
Of je maakte een uitgebreid plan, hield je er een week aan – en toen kwam het echte leven ertussen.

En ineens voelt het alsof je hebt 'gefaald'.
Maar de waarheid is: **Je hebt niet gefaald. Het plan paste gewoon niet bij jouw leven.**

Meal prep werkt alleen als het **flexibel, realistisch en op de lange termijn haalbaar** is. Precies daar draait dit boek om.

We streven niet naar perfectie. We bouwen een systeem op dat je helpt wanneer het leven chaotisch wordt – een systeem dat juist op zulke momenten overeind blijft.

Wat het je echt oplevert

Als je maaltijden voorbereidt op een manier die bij jouw dagelijks leven past:

- **Houd je meer tijd over.**
- **Verspil je minder voedsel** dat anders bedorven zou zijn.
- **Bestel je minder vaak impulsief eten**, alleen omdat je te moe bent om te koken.
- **Eet je vanzelf beter**, niet omdat je ineens ontzettend gedisciplineerd bent, maar omdat er al een goede maaltijd op je staat te wachten.

En heel eerlijk? Je voelt je gewoon **minder gestrest**. Het is één beslissing minder die je elke dag hoeft te nemen.
En als je toch al genoeg aan je hoofd hebt – werk, kinderen, relaties, stress, het nieuws – dan maakt juist dat het verschil.

Nee, meal prep lost niet op magische wijze alles in je leven op.
Maar het maakt je dagelijks leven merkbaar makkelijker.
En dat telt.

Zo haal je het meeste uit dit boek

Dit boek is zo opgebouwd dat je overal kunt beginnen – afhankelijk van waar je op dit moment staat.
Begin met een volledig weekplan als je dat prettig vindt. Of start klein, bijvoorbeeld met een paar ontbijtjes die je vooraf klaarmaakt, zodat je de ochtend rustiger kunt beginnen.

Elk hoofdstuk is een hulpmiddel, geen wet.
Gebruik wat op dit moment bij je past, sla de rest voorlopig over – en kom terug wanneer je behoeften veranderen.

Elk onderdeel bevat:

- Snelle, beproefde recepten
- Slimme manieren om tijd te besparen
- Aanpassingen voor verschillende voedingspatronen
- Bewaartips om je eten ook echt vers te houden
- Korte overzichten: geschikt om in te vriezen? Op te warmen in de magnetron? Mee te nemen voor onderweg?

Je bent hier niet om een eetrobot te worden.
Je bent hier om **beter te eten**, **je beter te voelen** en **minder energie kwijt te zijn aan de dagelijkse vraag wat je gaat eten**.
Dit boek helpt je daarbij sneller op weg.

Belangrijke opmerkingen over de voedingswaarden

Bij elk recept vind je voedingsinformatie – maar laten we realistisch blijven: cijfers geven **informatie, geen oordeel**.
We vermelden calorieën, macronutriënten en porties om het plannen makkelijker te maken – **niet** om je te vertellen **wat** of **hoeveel** je moet eten.

Een paar punten om te onthouden:

- De waarden gelden **per portie**. Bekijk de details bij het recept.
- Als je ingrediënten vervangt, veranderen de voedingswaarden iets – **en dat is helemaal prima**.
- De portiegroottes zijn gebaseerd op gemiddelden, **maar jij kent je lichaam beter dan welk getal ook**.
- **Balans staat voorop**, niet jezelf van alles ontzeggen.

Als je een bepaald voedingspatroon volgt – om gezondheidsredenen, voor je sport of om een andere reden – vind je daar op verschillende plekken in het boek tips voor.
Toch geldt: **Dit is geen dieetboek. Het is een boek over het leven – met eten erin.**

HOOFDSTUK 1: MEAL PREP – DE BASIS

Meal prep draait om meer dan mooie glazen bewaarbakjes op Instagram. Het gaat erom **stress te verminderen**, **tijd te besparen**, **beter te eten** – en je doelen voor een gezonder leven vol te houden, **ook wanneer het leven chaotisch wordt**.

Dit hoofdstuk is je spoedcursus in **realistische meal prep die past bij je dagelijks leven**.
Geen onnodig gedoe, geen al te ambitieuze plannen.
Je leert wat **echt telt** – en wat ervoor zorgt dat je **niet alleen één keer op zondag enthousiast staat te koken**, maar het week na week blijft doen.

Goed plannen: boodschappenlijst & weekoverzicht

Als je dit onderdeel overslaat, ga je zonder plan de week in – en juist dan bederven er etenswaren of bestel je toch weer eten.
Het doel van meal prep is dat je **niet steeds hoeft te bedenken wat je gaat eten**.
Zo plan je een week zonder veel gepieker:

Stap 1: Kies je voorbereidingsdagen

- **Je belangrijkste voorbereidingsdag:** De meeste mensen kiezen zondag, maar elke dag is geschikt. Het belangrijkste is dat je thuis 1–2 uur de tijd hebt.
- **Een korte voorbereidingsronde:** Een moment van 15–20 minuten doordeweeks is genoeg om je snacks aan te vullen of je koelkast even op orde te brengen.

Stap 2: Bekijk je week

Stel jezelf deze vragen:

- Hoeveel avondmaaltijden ga ik thuis koken?
- Heb ik lunches nodig om mee te nemen?
- Zijn er avonden waarop ik zeker te moe ben om te koken?

> **PRO-TIP:**
> **Plan geen 7 avondmaaltijden.**
> Die heb je niet nodig. De meeste mensen eten minstens 1–2 keer buiten de deur, bestellen iets of maken restjes op.
> **4–5 geplande maaltijden zijn meer dan genoeg.**

Stap 3: Maak een overzichtelijke boodschappenlijst

Deel je boodschappen in volgens de afdelingen in de supermarkt – **groente & fruit**, **voorraadproducten**, **eiwitbronnen**, **koelproducten**, **diepvriesproducten**.
Zo bespaar je tijd en voorkom je dat je doordeweeks onverwacht extra boodschappen moet doen.

Voorbeeldindeling:

CATEGORIE	PRODUCTEN
Groente & fruit	Broccoli, cherrytomaten, spinazie, knoflook
Eiwitbronnen	Kippendijen, tofu, bonen uit blik
Voorraadproducten	Zilvervliesrijst, havermout, olijfolie, sojasaus
Koelproducten	Eieren, geraspte kaas, Griekse yoghurt
Snacks	Hummus, noten, popcorn, fruit

> **TIP:**
> Print deze indeling uit of sla hem op je telefoon op en **vul hem elke week opnieuw in**.

1. ⬛ Slim plannen

Manier van plannen:
4 maaltijden + flexibele snacks

Resultaat:
✔️ Het eten wordt daadwerkelijk opgegeten
⚫ Minder stress, meer tevredenheid

❌ Te veel plannen

Manier van plannen:
7 maaltijden, alles helemaal zelf bereid

Resultaat:
⚫ Uitputting, voedselverspilling, stress
🗑️ Veel moeite, weinig resultaat

Conclusie: Plan slim, niet perfect.
Minder is vaak meer – zeker bij meal prep!



Tijdmanagement & keukenorganisatie

Meal prep hoeft geen marathon van 4 uur op zondag te zijn. Het gaat er gewoon om dat je **strategisch te werk gaat**.

De kracht van koken in grotere hoeveelheden

Bereid niet elk gerecht apart – **denk in onderdelen**:

- Rooster **alle groenten in één keer**
- Bereid **twee eiwitbronnen tegelijk**
- Kook een **dubbele hoeveelheid granen**

👉 Daarna kun je deze onderdelen flexibel combineren tot maaltijden.

⬤ **TIJDBESPARENDE TIP:**
Doe alvast iets anders terwijl het eten in de oven staat of zachtjes kookt:
bijvoorbeeld **snacks in porties verdelen** of **groenten snijden**.

Je keuken inrichten: weg met de chaos

Een chaotische keuken maakt alles tien keer lastiger. Je hebt geen droomhuis van Pinterest nodig – een paar praktische trucjes zijn genoeg.

Snel resultaat:

- Geef al je keukengerei voor de voorbereiding — mes, dunschiller, snijplank — **een vaste plek**
- **Bewaar bakjes samen met hun deksels** – gooi alles weg wat niet meer goed afsluit
- **Ruim je kruidenverzameling op** – bewaar alleen wat je echt gebruikt

Onmisbaar keukengerei & bewaren

Je hebt geen luxe keukenapparaten nodig – **een paar beproefde hulpmiddelen** zijn meer dan genoeg:

Keukengerei	Waarom het handig is
Grote bakplaat	Om groenten, vlees, tofu enzovoort tegelijk te roosteren
Scherp koksmes	Sneller snijden, minder belasting voor je handen
2 snijplanken	Eén voor vlees, één voor al het andere
Rijstkoker of Instant Pot	Bespaart tijd, ideaal voor rijst, quinoa en soepen
Grote koekenpan met antiaanbaklaag	Ideaal om grote hoeveelheden aan te bakken of op te warmen

De juiste bewaarbakjes maken het verschil

Als je bakjes je frustreren, **valt je hele systeem uit elkaar**.

Let hierop:

- **Doorzichtig & stapelbaar:** zodat je het overzicht houdt
- **Geschikt voor de magnetron & vaatwasser:** geen afwas met de hand meer
- **Verschillende formaten:** voor hoofdgerechten, snacks, sauzen enzovoort

❌ Vermijd: deksels die niet passen, onhandige vormen en verkleurd kunststof
✅ Beter: **3–5 bij elkaar passende bakjes** die je netjes kunt stapelen

1. Houdbaarheid & het bewaren van voedsel

Meal prep heeft weinig zin als je eten halverwege de week slap is geworden of niet meer te vertrouwen is.

VOEDINGSMIDDEL	KOELKAST	VRIEZER
Bereid vlees/vis	3–4 dagen	2–3 maanden
Gekookte groenten	4–5 dagen	2 maanden
Gekookte granen	5–6 dagen	3 maanden
Sauzen/dressings	1 week	1–2 maanden
Gesneden groenten	2–3 dagen	Niet aanbevolen

1. Zo bewaar je je maaltijden op de juiste manier:

2. Laat het eten **volledig afkoelen** voordat je de bakjes afsluit.
3. **Zet de datum op de bakjes**, bijvoorbeeld met schilderstape en een stift.
4. **Deel je koelkast in op basis van de dag waarop je iets gaat eten**, niet alleen op soort voedingsmiddel.
5. **Bewaar dressings apart**, zodat niets zompig wordt.



Een slim ingedeelde koelkast bespaart je niet alleen tijd bij het koken – hij **voorkomt ook voedselverspilling** en helpt je om je mealprepsysteem vol te houden.

📦 Zo deel je je koelkast handig in:

1. Vooraan = Klaar om te eten

Dit is je zone voor eten dat al klaar is.
Hier zet je alles wat je **binnenkort wilt opmaken**:

- Vooraf bereide maaltijden
- Restjes uit geopende verpakkingen
- Snacks & onderdelen voor je lunchbox

⬛ **Tip:** Schuif alles waarvan de houdbaarheidsdatum nadert **naar voren**.

2. In het midden = Ingrediënten voor meal prep

Bewaar hier voorbereide **onderdelen**:

- Vooraf gekookte groenten
- Bereide eiwitbronnen: kip, tofu, bonen
- Gekookte granen: rijst, quinoa

Dit zijn de **bouwstenen voor je maaltijden** van deze week.

3. Onderste laden = Rauwe groenten & verse producten

De groenteladen zijn ideaal voor:

- Verse kruiden: zet ze in een glas water
- Sla, spinazie, broccoli
- Wortels, paprika en andere groenten

⬢ Gebruik luchtdichte bakjes of keukenpapier om condens te voorkomen.

4. Deur = Kort houdbare producten & sauzen

De deur is de warmste zone en is daarom geschikt voor:

- Dressings, sauzen, mosterd, ketchup
- Citroensap, bouillon, gefermenteerde producten

🚫 **Bewaar NIET in de deur:** zuivelproducten, rauwe eieren of vlees – die hebben een koelere plek nodig.

🛠️ Extra tips voor meer overzicht:

- Gebruik **doorzichtige bakjes of mandjes** voor snacks, restjes of ontbijtingrediënten
- Hang **een klein whiteboard** aan de buitenkant van je koelkast voor een snel overzicht: 'Wat ligt erin?' / 'Wat moet op?'
- Geef je koelkast **één keer per week een opruimbeurt** – 5 minuten is genoeg

Meal prep voor specifieke voedingspatronen

Je hebt **geen compleet andere aanpak nodig** als je een bepaald voedingspatroon volgt. Je past gewoon de onderdelen van je maaltijden aan.

Als je veganistisch of plantaardig eet:

Dit mag niet ontbreken in je voorraad:

- **Peulvruchten:** bonen, linzen, tofu, tempeh
- **Granen:** quinoa, zilvervliesrijst, farro
- **Groenten:** rooster ze bij voorkeur in grote hoeveelheden
- **Gezonde vetten:** avocado, noten, tahin

Tips voor meal prep:

- Maak een **basissaus**, zoals cashewcrème of een saus van miso en tahin. Geef die vervolgens telkens een andere smaak met verschillende kruiden.
- **Vertrouw niet alleen op salades.** Warme bowls zijn net zo belangrijk:
  → **Combineer granen + peulvruchten + geroosterde groenten + saus** = een volwaardige maaltijd.

Als je koolhydraatarm of volgens keto eet:

Je basis kan er zo uitzien:

- Gekookte eieren, gegrilde kip, zalm
- Courgettenoedels (zoodles), bloemkoolrijst
- Vetrijke snacks: kaasblokjes, olijven, noten
- Groene bladgroenten + gezonde oliën

Tips voor meal prep:

- Bereid eiwitbronnen in grote hoeveelheden met eenvoudige kruiden. Combineer ze daarna met verschillende sauzen voor meer afwisseling.
- Maak ontbijtgerechten met eieren vooraf klaar, bijvoorbeeld een frittata of eiermuffins.

Als je glutenvrij eet:

Aanbevolen alternatieven:

- Gebruik rijst, quinoa of gecertificeerde glutenvrije havermout
- Let op met sojasaus → vervang die door **tamari** of **kokosamino's**
- Controleer altijd de etiketten – zelfs soep uit blik kan gluten bevatten

Tips voor meal prep:

- Kook glutenvrije granen vooruit en bewaar ze apart
- Maak je dressings zelf – dan weet je wat erin zit

Je hoeft geen beker voor meal prep te winnen.
Je wilt gewoon beter eten, minder verspillen
en niet gek worden tijdens een drukke week. **Dat is alles.**