

Meal Prepping



Wist je dat de kans dat jij je aan je dieet houdt een stuk groter is wanneer je van tevoren je maaltijden klaarmaakt? Je kunt eigenlijk niet in de fout gaan wanneer je van tevoren voor jezelf hebt bedacht wat je gaat eten.

Je drukke werkschema en chaotische leven wil er waarschijnlijk nog weleens voor zorgen dat gezond eten erbij in schiet, of dat je toch weer een broodje ongezond oppikt bij de pomp. Zonde van je harde werk, niet? Daarom: meal preps.

We snappen dat het maken van eten voor de hele week lastig klinkt, maar wanneer je het eenmaal onder de knie hebt zal het je gemakkelijk afgaan (bovendien gaat het je geld besparen!). Hieronder leer je meal preppen in vier simpele stappen.

Wat is het?

Meal prepping is eigenlijk niets anders dan het voorbereiden van je maaltijden en het aanleggen van uitgekiende voorraden. Zo ben je minder tijd kwijt aan boodschappen doen en koken in de werkweek. Het scheelt je niet alleen kostbare tijd, het zorgt er ook voor dat je gezonder eet. Want je kunt toch echt beter een zelfbereide gezonde maaltijd op tafel zetten dan een diepvriespizza afbakken of patat halen. Meal preppen is hartstikke slim, gezond, duurzaam én goedkoop.

Hoe ga je te werk?

Voor meal prepping is wel wat planning en discipline nodig. Zeker in het begin zul je daardoor denken dat het een hoop gedoe is. Totdat je merkt hoeveel rustiger je week wordt als je alles rondom het eten goed hebt geregeld. En totdat je merkt hoe lekker en gezond je eet! Meal prepping bestaat uit 4 stappen.

Stap 1: Plannen

Hoe veel ontbijtjes, lunches en diners heb je nodig voor de komende week? Zoek dat eerst eens uit. Heb je etentjes met dates of cliënten? Dan hoeft je uiteraard niet te preppen. Zodra je precies weet hoeveel eten je nodig hebt voor deze week, is het gemakkelijker plannen en is de kans kleiner dat je eten weg moet gooien. Houd rekening met de houdbaarheid. Verse bladgroenten, zoals sla en spinazie, zijn bederfelijk en kun je daarom beter aan het begin van de week eten. Hetzelfde geldt voor vlees en verse vis. Overigens is meal prepping ook heel handig voor onverwacht drukke dagen, als je planning helemaal in de soep loopt door een file of een uitgelopen vergadering.

Stap 2: Boodschappen

Aan de hand van je planning kun je nu een lijst maken voor alle boodschappen die je de komende week nodig hebt. Het is slim om alles in één keer te kopen, dat scheelt veel tijd. Het is trouwens vaak ook gezonder, goedkoper en duurzamer omdat je niet zwicht voor aanbiedingen voor snoep, koek of snacks. Koop een combinatie van lang houdbare producten en producten die wat bederfelijker zijn. Vergeet niet om voldoende diepvriesproducten in te slaan, want die zijn je beste vriend tijdens de werkweek. Als je online boodschappen doet, kun je je boodschappenlijst opslaan, zodat je een goede basis hebt voor elke werkweek.

Stap 3: Prepping

Nu is het tijd voor het echte werk. Neem een paar uur de tijd, bijvoorbeeld op zondagmiddag, en ga 'vooruit koken' voor de werkweek. Je kunt complete maaltijden maken, die je kunt invriezen. Voorbeelden zijn hartige taart, soep, ovenschotels en rijstgerechten (zoals nasi). Je kunt ook onderdelen maken van maaltijden, zoals stoofvlees, pastasauzen of een curry. Zorg dat je alles na bereiden zo snel mogelijk afkoelt, bijvoorbeeld door de pan in koud water te zetten. Verdeel het dan in porties en vries in (voor verderop in de week) of bewaar in de koelkast (voor het begin van de werkweek). Je kunt ook sladressing maken voor meerdere dagen, porties rijst of quinoa koken en bewaren... de mogelijkheden zijn eindeloos.

Stap 4: De grande finale

Nu is het tijd om te oogsten en te genieten van je goede werk. Op maandag eet je een kipcurry met rijst, die je op zondag hebt bereid. Kwestie van opwarmen, wat spinazie erbij wokken en klaar. Op dinsdag eet je ook chili con carne met een frisse salade. Ook weer in 10 minuten aan tafel. Op woensdag haal je een zelfgemaakte pesto uit de vriezer en kook je er zelf pasta bij, lekker met mozzarellabolletjes en kerstomaatjes. Op donderdag eet je soep (uit de vriezer) met wat afgebakken stokbrood en kruidenboter. En dan is het alweer vrijdag. Wat dacht je van lasagne met lekker veel groenten uit de vriezer? Zo kom je de werkweek hartstikke lekker én gezond door.

Hou je niet van plannen?

Misschien ben je niet zo'n planner en gruw je van het idee dat je op maandag al weet dat je op vrijdag lasagne gaat eten. Dan nog is het best slim om eens wat vooruit te koken en een voorraad met gezonde, zelfgemaakte gerechten in je vriezer te hebben. Beter dan die eeuwige pizza's toch? En of je nu voor één dag erwtensoep, hachee of bolognese-saus maakt of voor meerdere dagen, dat scheelt qua werk niet veel en je vriezer is geduldig. Zorg verder voor een goede basisvoorraad. In je voorraadkast bewaar je bijvoorbeeld blikken tomaat, peulvruchten, vis, pasta en rijst. In de koelkast groenten, eieren, zuivel, kaas en beleg. In de vriezer vlees, vis en groenten. Dat scheelt veel tijd voor boodschappen, maar daarmee kun je toch elke dag bepalen waar je trek in hebt. Ook een soort meal preppen, maar dan nét even anders.