



KOKEN MET EEN BUDGET

Waarom mealpreppen?

Naast het besparen van tijd en geld brengt 'mealpreppen' nog een groot voordeel met zich mee. Het helpt je om ongezonde snacks of maaltijden te weerstaan. De keuze voor een pizza uit de oven of een snelle kant- en klaar maaltijd is al snel gemaakt bij een gebrek aan tijd en zin om elke dag te koken.

Ook vinden veel mensen het lastig om gezonde alternatieven te vinden als snack. Wanneer jij deze snacks zelf klaarmaakt, heb jij hier geen last van.

Stap 1 – Plannen

Hoeveel en wanneer je wilt mealpreppen is natuurlijk aan jou. Kies een dag waarop je een dagdeel de tijd kan nemen voor het koken. Bijvoorbeeld in het weekend. Een voordeel van mealpreppen in het weekend is dat je voor de hele week maaltijden kunt voorbereiden. Wanneer je voor de hele week wilt mealpreppen moeten de maaltijden (of een deel) wel geschikt zijn om in te vriezen. Wanneer je ervoor kiest om vaker te mealpreppen (minimaal 2 keer per week) kun je de maaltijden in de koelkast bewaren. Hierdoor is het mogelijk om meer te variëren met de ingrediënten en heb je keuze uit veel meer recepten!

Stap 2 – Porties

Voordat je de boodschappen gaat doen, moet je natuurlijk weten hoeveel en wat je in huis moet halen. Bedenk eerst hoeveel calorieën jouw maaltijden moeten bevatten. Ga vervolgens na hoeveel eiwitten, koolhydraten en vetten het beste bij jouw doel passen. Bereken in 3 stappen hoeveel jij moet eten.

Stap 3 – Kies de juiste producten

Je weet nu hoeveel je moet eten. Bedenk vervolgens welke producten je het beste kan gebruiken. De Keuzetabel Gezonde Voeding helpt bij het maken van gezonde keuzes. Houd bij het kiezen van de producten rekening met de houdbaarheid. De tabel hieronder geeft een overzicht van de houdbaarheid van verschillende producten die gebruikt kunnen worden bij het mealpreppen. Twijfel je over de houdbaarheid van een product? Gebruik dan de Bewaarwijzer-app van het Voedingscentrum en bekijk het bewaaradvies van jouw product.

PRODUCT	KOELKAST	VRIEZER
Eieren, rauw	4 - 5 weken	
Eieren, hard gekookt	1 week	
Rundvlees, rauw	2 dagen	6 - 12 maanden
Varkensvlees, rauw	2 dagen	4 maanden
Kip, rauw	2 dagen	9 maanden
Vleeswaren	4 dagen	3 maanden
Vis, rauw	1 - 2 dagen	3 - 6 maanden
Groente en soep	2 - 4 dagen	3 maanden
Brood	4 dagen	1 maand
Fruit	7 dagen	1 maand
Bereide maaltijden	2 - 3 dagen	3 maanden

Wil jij je eten invriezen?

Houd er dan rekening mee dat niet alle producten geschikt zijn voor de vriezer.

Wat kun je goed invriezen?

-  vlees, soep, stoofschotels
-  brood
-  fruit
-  groente (zonder hoog vochtgehalte)
-  verse kruiden

Wat kun je beter niet invriezen?

-  groente met een hoog vochtgehalte (bijvoorbeeld sla, komkommer, ui)
-  zuivel
-  knapperig eten
-  gefrituurd eten
-  jam

Meal preptips

Ga je aan de slag met meal preppen? De volgende tips zorgen ervoor dat jij makkelijk, efficiënt en vooral gezond je maaltijden voorbereidt.

1. Labelen

Waarborg de versheid van je maaltijd door het te labelen.

- Schrijf hier het soort maaltijd op en de houdbaarheid/datum van bereiding.

2. Mealprep bakjes en zakjes

Je kunt ervoor kiezen om je maaltijden in zakjes of bakjes te bewaren. Let op: niet alle bakjes en zakjes zijn geschikt voor de vriezer. Dit staat vaak aangegeven op de verpakking.

- Plastic (boterham)zakjes zijn geschikt voor dingen die je korte tijd invriest.
- Aluminiumfolie en speciale vrieszakjes zijn geschikt voor producten die je langere tijd wilt invriezen.
- Gebruik BPA-vrije plastic bakjes. Bisfenol A (BPA) is een chemische stof die in veel plastic producten zit en schadelijk kan zijn voor de gezondheid mits je er veel mee in contact bent.

3. De koelkast

- De bovenste plek in de koelkast is het minst koud. Hier kun je het beste yoghurt en kaas bewaren.
- Vlees kun je het beste onder de bovenste plank bewaren.
- De groentelades hebben niet voor niets deze naam. De onderste lade is dan ook het meest geschikt voor het bewaren van groenten.

4. Vriezen en dooien

- Laat een maaltijd altijd afkoelen voordat je hem in de vriezer plaatst.
- Een warme maaltijd in de koelkast kan ervoor zorgen dat de temperatuur in de koelkast stijgt.
- Vries als het kan kleinere porties in. Deze porties bevriezen en dooien sneller.
- Haal je maaltijd het liefst een dag van tevoren uit de vriezer en laat deze ontdooien in de koelkast.