

# MAALTIJDPLANNER

Vooruit kijken en werken met een plan kan je helpen gezondere keuzes te maken en ongezonde verleidingen te weerstaan. Het helpt je ook voedselverspilling tegen te gaan en werkt beter voor de portemonnee!

## > Kies 1 vast moment in de week

- Stel een moment vast waarop je recepten uitkiest, een boodschappenlijstje opstelt en naar de winkel gaat. Het kan zijn dat je niet verder komt dan twee of drie dagen. Dat is niet erg! Je hebt zo beter zicht op de restjes en kunt flexibel omgaan met de planning.

## > Maak een weekplanning

- Kijk eerst wat er op de agenda staat en bepaal wanneer je wilt koken. Hoe zien de eetmomenten eruit? Wie eet er thuis mee en wanneer? Komt er visite? Ben je in de avond sporten? Allemaal dingen die mee kunnen spelen in je planning.

## > Noteer het plan

- Plan je menu voor de komende dagen of week. Hou je planning bij op papier, op een schrijfbord of digitaal, in een planner of een agenda. Kies wat voor jou het beste werkt.

### 1. ZORG VOOR EEN VOORRAAD HOUBBARE PRODUCTEN

- Denk aan diepvriesgroenten (zonder suiker of zout), blikjes peulvruchten, tomaat in blik, volkoren pasta of zilvervliesrijst. Zo heb je altijd voldoende in huis om gemakkelijk een lekkere, simpele pasta of nasi klaar te maken.

### 2. GEBRUIK DE RESTJES

- Wat heb je nog in huis? Heb je bijvoorbeeld nog twee paprika's? plan dan voor morgen een maaltijd waarin je die kunt verwerken.
- Denk ook aan restjes verwerken in een soep, omelet, salade of

### 3. BEPAAL HET TYPE GERECHT

- Op drukke dagen plan je eenvoudige en snelle gerechten (bv. klaar in minder dan 30 minuten, eenpansgerechten of gerechten waarvan je een deel van te voren kunt klaarmaken).
- Op dagen dat je meer tijd hebt, kun je nieuwe recepten proberen of vooruit koken.

### 4. ZORG VOOR VOLDOENDE VARIATIE

- Varieer met volkoren granen (bv. volkorenbrood, havermout, volkoren deegwaren, zilvervliesrijst) en aardappelen.
- Kies verschillende soorten groenten en fruit. Varieer tussen rauwkost, zelf bereide groente en soep.
- Wissel af in bereidingswijzen (bijv. wokken, stomen, koken, bakken, in de oven).
- Wissel tijdens de week vlees af met vis, ei, peulvruchten of andere plantaardige vervangers (bijv. 1x (vette) vis, 1x peulvruchten, 1x eieren, 2x kip of ander gevogelte, 2x rund of varkensvlees in het weekmenu).
- Zorg voor voldoende kleur op je bord (bijv. serveer een keer

### 5. PLAN JE EETMOMENTEN

- Probeer dit ook voor overdag te doen. Zo kun je makkelijker voor variatie zorgen in je

### 6. GA OP ZOEK NAAR RECEPTEN

- Verzamel de recepten die je kent en al regelmatig klaarmaakt in een lijst, een receptenboek of een map.
- Zoek nieuwe recepten in een kookboek, op het internet of doe navraag bij collega's en vrienden voor meer inspiratie.
- Maak het jezelf niet te moeilijk! Denk ook aan klassieke gerechten zoals een [pasta met rode saus](#) of een aardappel, groente en vlees.
- Bekijk onze [receptenpagina](#) voor meer lekkere, gezonde en makkelijke recepten.

### 7. REKEN MET DE JUISTE PORTIEGROOTTES

- Weten welke aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor jou gelden? Met [deze](#) handige tool van het Voedingscentrum kun je dat gemakkelijk berekenen.