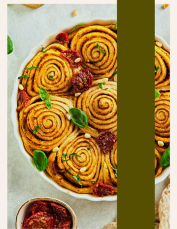
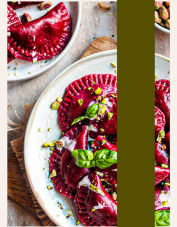


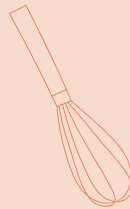
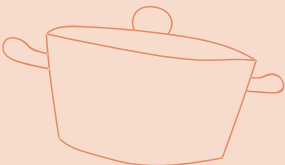
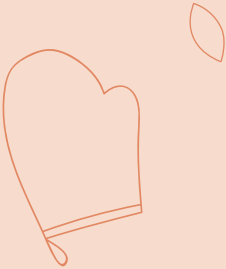
Maaltijd planner



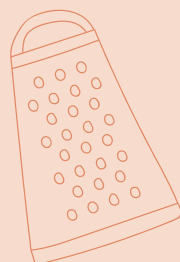
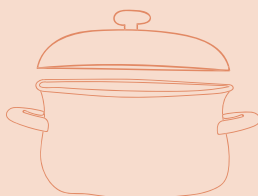
Lenna's Kitchen

Leer mealpreppen
met Lenna Omrani:
52 invulbare
weekmenu's en
wekelijkse recepten
in je inbox!





**Deze maaltijdplanner
is van:**



INHOUD

Plan, prep & enjoy! 4

Wat is mealplannen en mealpreppen? 6
Elke week een menu 8

Zo wordt boodschappen doen overzichtelijk en leuk 9

Boodschappentips 11

Eten met de seizoenen 14

Voorjaar & zomer 16
Herfst & winter 17

Binnen no time een mealprepmaster 18

Zo start je met mealpreppen 20
Altijd handig om in huis te hebben 22
Mealpreptips 23
Hoe gebruik je deze planner? 26
Een voorbeeldweekmenu 28

Weekmenu's 33

WAT IS MEALPLANNEN EN MEALPREPPEN?

Mealplannen en -preppen betekent dat je (onderdelen van) maaltijden van tevoren bedenkt en voorbereidt. Het idee is dat je in één keer wat meer tijd besteedt aan koken, zodat je de rest van de week sneller, makkelijker en voedzamer kunt eten. Het is de laatste jaren steeds populairder geworden, en dat is niet voor niets: het bespaart tijd, geld en voorkomt voedselverspilling. Daarnaast helpt het je om bewuster te eten en meer structuur aan te brengen in je eetpatroon.

Veel mensen denken bij mealpreppen dat je de hele week dezelfde maaltijd eet. Denk maar aan de standaard rijst, kip en broccoli 'fitnessmaaltijd', die je vaak voorbij ziet komen. Maar laat me je vertellen: dat hoeft echt niet zo te zijn! Mealpreppen kan juist heel gevarieerd en leuk zijn, vooral als je leert slim te plannen en verschillende ingrediënten met elkaar te combineren.



Mealpreppen is een manier om beter voor jezelf te zorgen en je uiteindelijk fitter te voelen

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN MEALPREPPEN?

1 TIJD BESPAREN

Hoewel het voorbereiden van je maaltijden eerst wat tijd kost, bespaar je uiteindelijk veel tijd in de rest van de week. Op drukke dagen hoef je alleen maar je voorbereide eten uit de koelkast te halen en je hebt snel een maaltijd klaar.

2 GELD BESPAREN

Omdat je van tevoren bedenkt wat je nodig hebt, koop je precies de juiste hoeveelheid boodschappen. Zo voorkom je dat je eten weggooit en je bespaart ook op impulsaankopen die je anders misschien zou doen.

3 MINDER AFWAS

Als je in één keer grotere hoeveelheden kookt, hoef je minder vaak af te wassen. Dit betekent meer tijd voor andere dingen en dat is altijd fijn!

4 DUURZAMER

Door slim te plannen en bijvoorbeeld in bulk te kopen, kun je minder voedsel verspillen en minder verpakkingsmateriaal gebruiken. Zo help je niet alleen jezelf, maar ook de planeet.

5 GEZONDER ETEN

Door je maaltijden van tevoren te plannen, maak je gezondere keuzes. Je zult minder snel naar snelle, minder voedzame opties grijpen, omdat je altijd iets gezonds klaar hebt staan.

BOODSCHAPPENTIPS

Boodschappen doen is misschien niet je favoriete taakje (*of juist well!*), maar hoe je het doet, maakt wél echt verschil in je week. Als je het slim aanpakt, hoef je misschien maar één of twee keer te gaan en heb je genoeg voor de hele week. Daarnaast kan het je dus een stuk makkelijker maken om voedzaam eten vol te houden, geld en tijd te besparen en voedselverspilling tegen te gaan.

Een goed lijstje, wat voorbereiding en een beetje structuur kunnen er al voor zorgen dat je met meer rust boodschappen doet. Hieronder vind je praktische tips die het voor jou makkelijker, overzichtelijker én leuker maken!

1 MAAK EEN BOODSCHAPPENLIJST OP BASIS VAN JE WEEKMENU

Voordat je überhaupt naar de winkel gaat, is het handig om te weten wat je de komende dagen wilt eten. Zet even rustig op papier wat je per dag/eetmoment gaat maken en werk daarna je boodschappenlijstje uit. Zo weet je precies wat je nodig hebt en voorkom je dat je halverwege de week ineens een ingrediënt mist.

2 KIJK EERST WAT JE AL IN HUIS HEBT

Voordat je alles gaat opschrijven: check je voorraadkast, koelkast en vriezer. Vaak heb je nog genoeg pakken pasta, rijst of andere houdbare producten liggen.

HOE GEBRUIK JE DEZE PLANNER?

Deze maaltijdplanner is jouw hulpmiddel voor een lekkere, voedzame én georganiseerde week. Het zorgt voor meer rust in je hoofd, minder stress rond eten en vooral: overzicht en regelmaat. En dat hoeft echt niet ingewikkeld te zijn. Ik neem je graag mee in hoe je 'm het beste kunt gebruiken, maar je kunt de planner natuurlijk ook gebruiken op de manier die bij jou past!

1 BEGIN MET HET ZOEKEN VAN RECEPTEN

Voordat je iets gaat invullen, is het handig (en leuk!) om eerst wat recepten te verzamelen die je graag wilt maken. Dit kan natuurlijk met de weekmenu's van Lenna's Kitchen, maar ook via je favoriete kookboek, Pinterest, Instagram of TikTok.

2 PLAN JE WEEK

Als je de recepten hebt gekozen, kun je ze invullen in het overzicht per dag. Er is ruimte voor ontbijt, lunch, diner en snacks. Dat geeft je meteen een goed beeld van hoe je week eruitziet. Ga je een avond uit eten? Heb je een dagje waarop je iets makkelijk wilt? Schrijf dat ook op. Het draait allemaal om overzicht én flexibiliteit.

3 BOODSCHAPPENLIJST

Zodra je weekmenu gevuld is, maak je op basis daarvan je boodschappenlijstje. Dat werkt superefficiënt: je koopt (bijna) alleen wat je nodig hebt, voorkomt voedselverspilling en bespaart ook nog eens geld.

4 MEALPREPPEN: LET'S COOK!

Heb je een drukke week voor de boeg? Kijk dan of je alvast iets kunt voorbereiden. Denk aan een bananenbrood bakken, granen koken of groenten snijden (en bereiden). Noteer het bij 'preppen' en geloof me: je bent jezelf later in de week zó dankbaar.

5 JOUW GEZONDE GEWOONTES

Misschien wil je letten op bepaalde gewoontes, zoals voldoende water drinken of genoeg groente en fruit eten. Daar is ruimte voor in de planner. Zie het als een zachte reminder voor jezelf: geen druk, maar een beetje extra aandacht voor wat jij belangrijk vindt.

6 LAST BUT NOT LEAST: JOUW FAVORIETEN VAN DE WEEK!

Aan het einde van de week kun je jouw lievelingsgerechten opschrijven bij 'Favoriet van de week'. Heel handig, want zo bouw je gaandeweg een persoonlijk mini-receptenboekje op. Ideaal voor de momenten waarop je geen inspiratie hebt, maar wel lekker wilt eten.

EN TOT SLOT: GEBRUIK DEZE PLANNER OP EEN MANIER DIE BIJ JOU PAST.

Het hoeft niet perfect te zijn. Mealplannen en -preppen is bedoeld om jou te helpen om overzicht en rust te creëren. En vergeet niet: plannen is geen doel op zich, maar een manier om het jezelf makkelijker te maken. Dus plan, probeer uit, pas aan waar nodig en vooral... maak het leuk!

WEEK MENU'S



Maaltijdplanner

van 8 sep

tot 14 sep

	Ontbijt	Lunch	Avondeten
Maandag	Havermout met appel, kaneel en walnoten	Wrap met hummus, gegrilde groenten en rucola	Linzencurry met rijst 
Dinsdag	Yoghurt met granda en blauwe bessen	Restje linzencurry 	Zoete aardappel met falafel en tahinsaus
Woensdag	Smoothie met spinazie en banaan	Courcourssalade met kikkererwt en munt	Pasta met romige tomatensaus
Donderdag	Overnights met mango	Volkoren boterhammen met avocado	Uit eten met collega's
Vrijdag	Yoghurt met appel en zonnebloempitten	Zoete aardappelsoep met volkoren toast	Thaise roerbak met tofu en noedels
Zaterdag	Banaan-havermout-pannenkoekjes	Buddha bowl met quinoa, geroosterde groenten en tahindressing	Pizza-night!
Zondag	Vegan croissantjes met jam	Restjes + soepje	Geroosterde groenten met halloumi



Snacks

Banaan, handje
amandelen

Worteltjes met
hummus, pure
chocola

Appel, rijstwafel
met pindakaas

Plakje
bananenbrood

Plakje
bananenbrood,
druiven

Popcorn,
sinaasappel

Fruitspiesjes,
stukje chocola

Preppen

- Batch cooking: Complete maaltijden:
- Quinoa / Linzencurry
- Geroosterde groenten / Overnight oats
- Falafelballetjes / Zelfgemaakte granda
- Zoete aardappel
-
-
- Losse onderdelen voorbereiden:
- Smoothiepakketjes invriezen
- Groenten voorrijden voor wraps en salades
- Kikkererwten weken en koken (falafel)
-
-

Gezonde gewoontes

Dagelijks 1,5 liter water drinken

m	d	w	d	v	z	z
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Minimaal 3 verschillende groenten per dag eten

m	d	w	d	v	z	z
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

m	d	w	d	v	z	z
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

m	d	w	d	v	z	z
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Favorieten van de week

De lizencurry (van maandag).
Eten bij het nieuwe restaurant in de stad!

Maaltijdplanner

van tot

	<i>Ontbijt</i>	<i>Lunch</i>	<i>Avondeten</i>
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			



Snacks

Preppen

Gezonde gewoontes

m

d

w

d

v

z

z

m

d

w

d

v

z

z

m

d

w

d

v

z

z

m

d

w

d

v

z

z

Favorieten van de week 



Schrijf je in voor gratis, inspirerende, heerlijke en volwaardig plantaardige weekmenu's van Lenna's Kitchen.



1 907 100 009898

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen