

Alle ins en outs van meal preppen

Je komt uit je werk en hebt geen zin om te koken. Of het is rond etenstijd spitsuur in je gezin, omdat de kinderen rond die tijd naar muziekles of hockeytraining moeten. Of je bent gewoon druk en hebt geen tijd om even boodschappen te doen. De verleiding om een pizza te bestellen of uit de diepvries te halen is dan groot. Maar dat wil je natuurlijk ook niet drie keer in de week doen. Wil jij gezond, lekker en voordelig eten, ook als je geen tijd hebt om uitgebreid te koken? Dan is meal preppen iets voor jou!

Wat is meal preppen?

Bij meal preppen kies je één moment uit om je eten voor een paar dagen of zelfs de hele week alvast voor te bereiden. Je staat dan wat langer in de keuken, maar daarna hoef je de rest van de week je eten alleen nog maar op te warmen. Oorspronkelijk komt dit idee uit de Amerikaanse fitnesswereld. Het was bedoeld om ervoor te zorgen dat sporters iedere dag een gezonde maaltijd kregen met precies de juiste hoeveelheid voedingsstoffen (en uiteraard niet te veel calorieën). Je hoeft natuurlijk geen fitgirl te zijn om hier je voordeel mee te doen.

Je bespaart tijd én geld

Ten eerste kun je veel tijd besparen als je gaat meal preppen. Als je bijvoorbeeld al je groenten en vlees voor de hele week tegelijk snijdt, ben je er in totaal minder tijd aan kwijt dan wanneer je dit iedere dag opnieuw doet. Dit geldt ook voor het bereiden van zaken als rijst en pasta. Of je nu voor één keer of drie keer rijst kookt, het duurt even lang maar je hebt er maar één keer rommel van. Bovendien bespaar je geld. Je bent immers minder snel geneigd om eten te bestellen of kant-en-klaar maaltijden te kopen. Meestal ben je dan een stuk duurder uit en het is nog ongezond ook. En nog een voordeel: als je gaat meal preppen denk je van tevoren na over wat je wilt gaan eten, waardoor je heel gericht boodschappen doet en minder snel wordt verleid tot impulsaankopen.

Tips voor beginnende meal preppers

-Meal preppen begint met een goede planning. Ga er even goed voor zitten, denk na over wat je die week wilt eten en maak een boodschappenlijstje met alle ingrediënten die je nodig hebt.

-Kies een moment waarop je tijd hebt om je maaltijden voor te bereiden. Dit hoeft natuurlijk niet voor de hele week te zijn. Als je niet zoveel ruimte in je koelkast of vriezer hebt, is een dag of drie ook al prima.

- Investeer in goede bakjes om je eten in te bewaren en zorg ook dat je alles duidelijk labelt.
- Laat je geprepte maaltijden ongeveer een half uur afkoelen voordat je ze in de vriezer of koelkast zet. Als je een geprepte maaltijd uit de vriezer wilt eten, haal deze dan de avond van tevoren uit de diepvries en laat deze in de koelkast ontdooien.
- In de koelkast kun je je eten drie dagen bewaren, in de vriezer drie maanden.
- Niet geschikt om in te vriezen: zuivel, eieren, gekookte aardappels en groenten met veel vocht.
- Wel geschikt om in te vriezen: pastasauzen, curry's, soep, vlees, verse kruiden en harde groenten (wel eerst even koken).

Lijkt het je veel werk? Begin dan eens met dubbele maaltijden te koken of extra grote porties van zaken als curry's en pastasauzen. Dan heb je op drukke dagen altijd iets voorhanden wat snel klaar is.

Meer informatie over meal preppen vind je op de website van het [Voedingscentrum](#).