

Maaltijdplanner

1. Check je voorraad.

Vooraf de koelkast.
Wat moet er het eerst op?



2. Plan je maaltijd per dag.

- a. Begin met groente. Welke groenten zijn nu in het seizoen. Dit is uiteraard duurzaam, maar deze groenten zijn vaak ook goedkoper. In onze webwinkel hebben we een aparte pagina met alleen seizoensgroenten. Per seizoensgroente vind je een lijst met recepten ter inspiratie. De ingrediënten kun je ook in onze webwinkel vinden.
- b. Bedenk bij je maaltijden ook gelijk welke koolhydraten en welke eiwitten je erbij wilt eten.
 - i. Koolhydraten uit aardappel, pasta, rijst of granen.
 - ii. Eiwitten uit vlees, vis, zuivel, ei, soja, noten, peulvruchten.
- c. Je kunt gedurende de week natuurlijk altijd schuiven met geplande maaltijden. Voel je niet beperkt door je agenda.

3. Plan een geen-zin-in-koken-dag

Iedereen kent het wel. Ondanks alle goeie voornemens heb je echt geen enkele inspiratie, zin of energie om ermee bezig te gaan. De een kiest voor een frietje de ander laat zich bedienen in een restaurant. Voel je niet schuldig. Geniet ook daarvan.

4. Plan een restjesdag

Een week loopt niet altijd zoals gepland. Hou hier rekening mee zodat je niet met een teveel aan groenten blijft zitten.

Eet smakelijk!

Maaltijdplanning [Jaar] [Maand] [Weeknummer]

	Wie kookt?	Wie eten mee?	Wat eten we?	Notities
Ma				
Di				
Wo				
Do				
Vr				
Za				
Zo				