

INHOUD

BASICS

MEAL PREPPEN: HET PRINCIPE

GOED INGEKOCHT IS HET HALVE WERK!

HOE EET IK LOW-CARB?

MEAL PREPPEN VOOR LOW-CARB MAALTIJDEN



RECEPTEN

21

ONTBIJT

22

Smoothie bowl met boerenkool-‘chips’	22
Fruitschaaltje met matchayoghurt en basilicum	24
Ontbijtkommetje met chiazaad	26
Very berry smoothie bowl	28
Chiapudding met matcha en amandeldrink	30
Courgettepuree met sesam	32
Powersmoothie vol eiwitten	33
Fruitsalade met bijenpollen	34
Evergreen powersmoothie	36
Chiapudding met bosvruchten	38
Vanillepap met bosbessen en lijnzaad	40
Papaja met ham	41
Groene smoothie bowl	42
Paarse superfoodbowl	44
Bosbessen met mascarpone	46

LUNCH

48

Avocadosalade met venkel en grapefruit	48
Aziatische hot bowl met groene groenten	50
Gazpacho met chilipeper en gojibessen	52
Groentecurry met kokos en cashewnoten	54
Gewokte groenten met tofoe	56
Linzensalade met venkel en frambozendressing	57
Erwtenfrittata met spinazie en wortel	58
Broccoliballetjes uit de oven	60
Falafel met hummus en salade	62
Rauwkost met schapenkaaskwark	64
Frisse rolletjes met mango-komkommersalade	66
Mangosalade met papaja en garnalen	68
Regenboogpotje met avocado en rode biet	70

Antipasti met quinoasalade en olijven	72
Minifrittata's met spinazie en zalm	74
Thaise salade met groene papaja en kip	76
Venkelsalade met gember en meloendressing	78
Courgettecarpaccio met feta en kruidenvinaigrette	80
Chili con carne in een slabootje	82
Marokkaanse bloemkoolcouscous	84
Geitenkaassalade met abrikoos en boekweit	86
Kokossoep met groenten en kip	88
Zuurkoolsalade met appel en hazelnootpesto	89
Groentepannetje met gehakt	90
Kalkoencurry uit de wok	92

DINER

94

Spinaziepannetje met zoete aardappels en verse vijgen	94
Courgettisalade met noten en feta	96
Courgetti aglio e olio	98
Courgetti met amandel-paprikasaus	99
Spinaziesalade met zomerfruit	100
Boerenkool-cashewpesto	102
Insalata caprese met kiemgroenten	104
Bloemkool met forefilet	106
Pimientos met tonijn en sla	108
Zalm met lente-ui en avocado	110
Tomatensalade met tonijn	111
Spinazie-fetasalade met artisjokken	112
Varkensvlees met courgette en waterkers	114
Pastinaaksoep met rucolapesto	116



WEEKMENU'S 118

WEEKMENU 1 – VEGETARISCH/VEGAN	120
WEEKMENU 2 – VEGETARISCH/VEGAN	124
WEEKMENU 3 – VLEES EN VIS	128
WEEKMENU 4 – VLEES EN VIS	132
WEEKMENU 5 – VLEES / GEEN VIS	136
REGISTER	140
COLOFON	144



BASICS

MEAL PREPPEN: HET PRINCIPLE

WAT IS MEAL PREPPEN?

Het principe van 'meal preppen' is in feite geen nieuwe uitvinding en werd vroeger als vanzelfsprekend gehanteerd. Wat we bij onze oma's zagen – fruit en groente voorkoken – is tegenwoordig ook weer in zwang: gerechten ruim van tevoren bereiden en verorberen naar behoefte. Voorkoken of voorbereiden noemen we nu meal preparation – kortweg 'meal preppen' – en is door ons in onze hectische tijd herontdekt.

De gedachte achter meal preppen is heel eenvoudig: in plaats van verse ingrediënten vanaf het moment van kopen bewaren tot je de maaltijd bereidt, verwerk je ze zo snel en vers mogelijk en bewaar je ze vervolgens in luchtdicht afgesloten bakjes en weckpotten. Zo behouden de ingrediënten hun waardevolle voedingsstoffen en kun jij beter, gezonder en bewuster eten. Meal preppen heeft echter nog meer voordelen.

Voor jou betekent het: één keer boodschappen doen, één dag voorbereiden en koken, meerdere dagen genieten. De rest van de week eet je de vooraf bereide maaltijden en heb je elke dag een heerlijk low-carb gerecht waarop je je kunt verheugen – van het ontbijt via de lunch buiten de deur tot aan het avondeten.

WAAROM MEAL PREPPEN?

Meal preppen is een trend met veel positieve kenmerken. Door gezonde en uitgebalanceerde maaltijden voor meerdere dagen (voor) te bereiden bespaar je tijd en calorieën, geef je minder

geld uit en verspil je geen levensmiddelen. Bovendien heb je altijd zicht op de voedingswaarde en de ingrediënten van je maaltijden. En je bespaart niet alleen tijd, je voorkomt ook stress en wint rust.

DE VOORDELEN VAN MEAL PREPPEN:

- tijdsbesparing
- minder uitgaven
- geen onnodige calorie-inname
- controle over het low-carb gehalte
- geschikt voor alle maaltijden, van ontbijt tot avondeten
- geen verspilling
- gezondere voeding
- controle over je gewicht

Veel mensen staan voortdurend onder druk en vliegen de hele dag van hot naar haar. Na een drukke dag op college of op het werk heeft niemand veel zin om rond etenstijd in een drukke supermarkt na te denken over een uitgebalanceerde maaltijd en die dan thuis nog eens te moeten bereiden.

In de hectiek van alledag grijpen we dan al snel naar gemakmaaltijden en ongezonde, dik makende tussendoortjes – stress is niet voor niets een van de factoren die leiden tot over-

gewicht. Om te voorkomen dat je de volgende keer weer ongemerkt met een knorrende maag in de calorieval trapt, zorg je ervoor dat er een gezonde en zelfbereide maaltijd voor je klaarstaat, die je alleen nog maar hoeft op te warmen en op te scheppen. Meal preppen is dus de ideale manier om gezond en gevarieerd te eten. Want wat er in je trommel, beker of weckpot belandt, wordt puur en alleen door jou bepaald; jij weet exact wat er in je maaltijden zit.

Zo helpt meal preppen je ook bij het afvallen en op gewicht blijven, omdat je niet meer in de verleiding komt ergens even snel iets naar binnen te werken. Je leert bewust te genieten en hebt meer dan genoeg aan de koolhydraatarme maaltijden die je hebt voorbereid. Tegelijkertijd weet je precies wat je binnenkrijgt, want op je menu staan alleen maar gezonde dingen die bovendien weinig koolhydraten bevatten en dus in een low-carb levensstijl passen.

Met meal preppen houd je bovendien overdag meer tijd over. Natuurlijk neemt de voorbereiding de nodige tijd in beslag, omdat je immers de maaltijden voor meerdere dagen voorbereidt. Maar cruciaal voor geslaagde meal preppen is een



goede planning. Door voor meerdere dagen tegelijk te koken hoef je de rest van de week geen tijd meer te besteden aan boodschappen doen én ben je minder tijd kwijt met koken en afwassen.

Meal preppen is ook financieel gezien een verstandige aanpak. Als je eens per week inkoop met een boodschappenlijst in de hand, geef je veel minder geld uit dan wanneer je meerdere keren in de week naar de supermarkt of bakker moet, waar je ongetwijfeld verleid wordt tot enkele overbodige impulsaankopen. Daarnaast zul je ook niet meer elke dag voor de lunch die vaak dure en ongezonde gang naar kantine, eetzaal of cafetaria maken.

Een ander belangrijk voordeel is dat je niet meer met restjes blijft zitten. Als je grotere hoeveelheden inkoop, de maaltijden voorbereidt en invriest, zul je maar zelden bedorven producten in de koelkast of kelder aantreffen.

Zoals je ziet, zitten er talloze voordelen aan het meal-preppenconcept. Met vooraf bereide maaltijden bespaar je niet alleen veel tijd en geld, ze zorgen er bovendien voor dat je zelfs op stressvolle momenten kunt genieten van een gezonde maaltijd.



GOED VOORBEREID – BAKJES, VOORRAAD EN BEWAREN

Als je gezonde low-carb maaltijden wilt bereiden, heb je behalve de juiste ingrediënten ook verschillende vershouddozen en potten nodig om je gerechten een aantal dagen goed te kunnen houden. Het is niet per se nodig om geld uit te geven aan een speciale dozen en bakken met diverse compartimenten. Je hebt ongetwijfeld thuis de nodige plastic bakjes en trommels staan. Weckflessen en lege jampotjes zijn ook heel geschikt.

Het allerbelangrijkst is dat je de bakjes en potten luchtdicht kunt afsluiten en dat ze niet lekken. Stapelbare bakjes zijn handig in de koelkast, en dat is heel belangrijk als je maaltijden voor een hele week in de koelkast kwijt moet. Doorzichtige bakjes en potten zijn handig omdat je dan in één oogopslag ziet wat erin zit.

Let er echter altijd goed op dat bakjes en potten volledig schoon zijn en dat ze geen restjes bevatten of vieze randen hebben. Smerige bakjes en potten zorgen ervoor dat je gerechten sneller bederven.

DE BASISVOORRAAD

Voorbereiding is alles. Behalve een weloverwogen keuze aan (brood)trommels, luchtdicht af te sluiten bakjes en bekertjes en (weck)potten is het zinvol om lang(er) houdbare levensmiddelen op voorraad te hebben. Denk hierbij aan specerijen en kruiden, aan blikken en potten met bonen, olijven, tonijn, artsjokken, tomaten enz., maar aan linzen, havervlokken, noten en zaden zijn hiervoor geschikt. Diverse soorten plantaardige olie, azijn, mosterd, sojasaus, pindakaas en tomatenpuree maken je voorraadkast compleet.

Als het mogelijk is ingrediënten in te vriezen, kun je het voorbereiden nog eenvoudiger maken: groenten als erwten, bonen, wortels, broccoli enz. en fruit als appels, pruimen, mango's, bananen enz., maar

ook kruiden kunnen – gewassen en klein gesneden – uitstekend ingevroren worden. Je haalt ze vervolgens naar behoefte uit de vriezer en ontdooit ze.

SLIM BEWAREN

De manier van bewaren is heel belangrijk bij meal preppen. Als je alleen een kleine koelkast met een niet al te groot vriesvakje hebt, moet je slim stapelen om alles voor de hele week kwijt te kunnen. De maaltijden dien je effectief – en volledig afgekoeld – te bewaren, omdat ze anders voortijdig bederven.

Gerechten met gekookte en gebakken of gebraden ingrediënten zijn in de regel 3 of 4 dagen houdbaar. Als je die maaltijden langer bewaart, zullen de versheid, de smaak en de voedingsstoffen eronder lijden, en natuurlijk mogen gerechten nooit al bedorven zijn. Het is dan ook verstandig om voor consumptie de maaltijd kritisch te bekijken, eraan te ruiken en bij twijfel voorzichtig te proeven.

Gerechten met verse ingrediënten als salades en bederfelijke zaken als vis kun je het best binnen 1 tot 2 dagen opeten.

Om te voorkomen dat schimmels en andere ziekteverwekkers toe kunnen slaan moet je de bereide gerechten volledig laten afkoelen en ze dan zo snel mogelijk, binnen 1 tot 2 uur, in een luchtdicht afgesloten bak, pot of doos in de koelkast zetten.

Als je levensmiddelen of gerechten langer wilt bewaren, is het verstandig ze in te vriezen.

INVRIEZEN EN ONTDOOIEN

Gerechten die erg goed in te vriezen zijn, zijn vleesgerechten als eenpansgerechten, goulash en oven-schotels. Maar ook soep, brood, kaas, groenten, fruit en kruiden zijn ideaal voor in de vriezer.

Niet geschikt zijn yoghurt, kwark, zure room en karnemelk, omdat deze producten bij het ontdooien gaan schiften.

Voor je bereide maaltijden invriest, moeten ze volledig afgekoeld zijn. Verpak ze in enkele porties in diepvrieszakjes of in speciale bakjes, zodat je ze lan-

gere tijd kunt bewaren. Gewone boterhamzakjes zijn ongeschikt, omdat die niet luchtdicht afgesloten kunnen worden; daardoor zullen zich ijskristallen vormen die de smaak en structuur van de ingevroren maaltijden negatief zullen beïnvloeden. Vergeet ook niet om de datum en inhoud op de verpakking te noteren.

Zo snel als het eten ingevroren moet worden, zo langzaam dien je het te ontdooien. Vis en vlees kun je het best 's nachts laten ontdooien in de koelkast. Kant-en-klare gerechten kun je ook ontdooien in de magnetron of met een beetje water in een pan op laag vuur; breng het geheel voor het opdienen even kort aan de kook.

HOUDBAARHEID VAN LEVENSMIDDELEN

Levensmiddelen en maaltijden hebben allemaal een andere houdbaarheid. Hieronder vind je een beknopt overzicht met informatie over hoe lang en waar je bepaalde producten het best kunt bewaren.

In de koelkast:

- gekookte, gebakken en gebraden maaltijden: 3-4 dagen
- gerechten met verse ingrediënten, zoals salades en vis: 1-2 dagen

In de vriezer:

- bereide gerechten als soepen en eenpansgerechten: circa 3 maanden
- bereide vleesgerechten: circa 3 maanden
- vlees: 6-12 maanden
- vis: 6-12 maanden
- groenten: 6-12 maanden
- fruit: circa 3 maanden

GOED INGEKOCHT IS HET HALVE WERK!

DE JUISTE PLANNING

Zonder een uitgekende en gedetailleerde planning kan het vooraf bereiden je – zeker de eerste keer – misschien te veel worden. Neem daarom als ‘meal-prep-groentje’ de eerste keer de tijd en bedenk in alle rust welke maaltijden je wilt bereiden. Hiervoor is het weekend of een vrije dag het geschiktst.

DE WEEKPLANNING

Idealiter maak je op zaterdag een planning voor de komende vijf weekdays met daarin alle gerechten die je vooraf wilt bereiden. Kies uit onze vele suggesties je favoriete maaltijden. Op basis van je keuzes maak je een boodschappenlijst met daarop alle producten die je voor de gerechten nodig hebt.

Achter in dit boek vind je enkele voorbeelden van weekmenu's en de daarbij behorende boodschappenlijsten. Zo hoef je niet bang te zijn dat je iets vergeet! Je kunt een foto van de lijsten maken met je mobiele telefoon of een kopie maken. Zo heb je een kant-en-klare boodschappenlijst.



BOODSCHAPPEN DOEN

Een zeer geschikte dag om de boodschappen te doen is de zaterdag. In een goede supermarkt vind je over het algemeen alle benodigde ingrediënten. Of ga naar de markt, daar heb je ongetwijfeld een ruime keus aan verse groenten, vers fruit en andere producten.

Normaal gesproken moet één keer per week boodschappen doen voldoende zijn – zo bespaar je tijd én geld. Bovendien heb je door een strakke planning amper te maken met bederf en verspilling. Groenten en fruit voor tussendoor kun je ook een of twee keer per week vers halen of laten bezorgen. Maaltijden met gerechten die niet lang houdbaar zijn, serveer je aan het begin van de week. Gerechten die langer houdbaar zijn, zet je later in de week op het menu.

VOORBEREIDEN EN VOORKOKEN

Zondag is de beste dag als je voor een week vooruit wilt koken. Op die dag hebben de meeste mensen wel tijd om te snijden, te koken en te verpakken. Natuurlijk kun je op elke willekeurige dag je weekmenu voorbereiden, mits je zorgvuldig plant.

Het koken voor meerdere dagen gaat natuurlijk niet vanzelf en kan behoorlijk tijdrovend zijn, vooral als meal preppen nieuw voor je is. Maar maak je geen zorgen: uiteindelijk zul je niet langer dan 2 tot 3 uur bezig zijn. Door de week zou je er minstens evenveel en waarschijnlijk meer tijd aan kwijt zijn, want dan moet je elke dag ook nog opruimen en afwassen.



Hoe vaker je van tevoren maaltijden bereidt, hoe handiger je erin wordt, omdat je dan bijvoorbeeld ovenschotels beter kunt plannen en ook andere tijdsbesparende trucs zult ontdekken. Als je bijvoorbeeld voor meerdere recepten tomaten nodig hebt, snijd je alle tomaten in één keer en verdeel je de hoeveelheid in porties voor de diverse gerechten. Zo hoef je niet meerdere keren hetzelfde te doen.

BEWAREN

Tot slot verdeel je de eenpersoonsporties over de diverse bakken, potten en dozen en stapel je ze in de koelkast of de vriezer op elkaar. Je kunt weckpotten maar ook gewoon lege jampotten gebruiken voor soepen, eenpansgerechten, pap en salades.

Als je je maaltijden in een magnetron kunt opwarmen, moet je er uiteraard voor zorgen dat de bakken en dergelijke daarvoor geschikt zijn.

SALADE STAPELEN

Verse levensmiddelen als sla, groenten en fruit wil je graag knapperig houden, want slappe sla en zacht fruit zijn niet lekker. Daarom moet je leren hoe je slim stapelt. Bovendien wil het oog ook wat!

De dressing komt helemaal onderop of verpak je apart in een bakje. Daarop schep je de ingrediënten die niet veel vocht afgeven, zoals granen en peulvruchten. Pas daarna doe je het verse fruit, de sla en de groenten in de bak of pot.

Let ook op dat je gerechten met verse en rauwe ingrediënten niet te lang bewaart. Eet ze binnen 2 dagen na bereiding.