

# maaltijdplannen

Hoe kun je gezond, duurzaam, lekker en gevarieerd eten én tijd over houden voor leuke dingen?



Claudia van Een Vorkje Meeprikken legt het je graag uit



# E-book maaltijdplannen

Wat kun je hier allemaal in vinden?

- Claudia Vork van Een Vorkje Meeprikken
- Maaltijdplannen - wat is het niet?
- Maaltijdplannen - wat is het wel?
- 5 tips om te kunnen starten
- Avondje tv kijken én voor 3 dagen eten maken
- Hoe nu verder?
- Extra links, tips en informatie



# Een Vorkje Meeprikken

## Wie is Claudia Vork ?

Alle links vind je op de laatste pagina!

Je kent het misschien wel. Je wilt beter eten. Gezonder, meer groente, minder meuk. Maar hoe? Waar te beginnen? Ik ken het. Ik weet inmiddels heel goed wat voeding allemaal voor mijn lijf kan betekenen. Maar dat was een aardige zoektocht. Tijdens mijn opleiding Voeding & Diëtetiek heb ik me helemaal ondergedompeld in deze wonderde wereld. Na het afstuderen nog zelf aan de slag met het FODMAP-dieet, om mijn PDS onder controle te krijgen. Dat is inmiddels goed gelukt, omdat ik weet welke voeding wel en niet bij mij past.

Maar daarnaast vroeg ik me af wat ik nog meer kan doen. Kan ik met mijn voedselkeuzes ook nog meer betekenen voor onze aarde? Welke keuzes maak ik eigenlijk dagelijks? Let ik al genoeg op in de supermarkt? Weet ik waar mijn voedsel vandaan komt en of dat een slimme keuze is? Ik wilde graag wat vaker vlees laten staan, maar was nog niet zo thuis in de vegetarische opties.

Kortom, een hoop vragen. Ik ben er eens voor gaan zitten. Wat vind ik belangrijk en waar wil ik me aan gaan houden? Het volgende rijtje kwam daaruit: veel groente, veel vezels, geen tarwe, knoflook en ui, zoveel mogelijk vegetarisch, seizoensgroente en -fruit en zo min mogelijk plastic verpakkingen. Wow.

Voor mij betekende dat anders boodschappen doen en anders koken. Wat ik ervoor terugkreeg? Kleurrijke, heerlijke maaltijden die mijn lijf voedden, me energie gaven. Bonus van dat alles: enorme tijdswinst & nul schuldgevoel. Yes, beter kan niet toch?

En dat alles met maaltijdplannen. Maaltijdplannen? Ja, ik leg je er in dit e-book alles over uit!

Claudia Vork - Een Vorkje Meeprikken  
Maaltijdplanner | Receptontwikkelaar | Diëtist

[www.evmp.nl/maaltijdplanning](http://www.evmp.nl/maaltijdplanning) | @eenvorkjemeeprikken



# Maaltijdplannen

Wat is het niet?

Ken jij ze ook? Die super fitte sporters die 6 dagen in de week in de sportschool staan. Direct uit het werk flink aan de slag en daarna naar bed. Want goed & lang slapen helpt bij het spierherstel. Niet gezellig tafelen of een spontaan etentje. Maar een dieet van licht verteerbare voedingsmiddelen, veel eiwitten, weinig vet. Een bakje met rijst, broccoli en witvis gaat mee naar kantoor en 's avonds is het rijst, broccoli en tonijn.

Mealpreppen.. Een woord dat iets heel anders betekent dan maaltijdplannen.

Ja, bij maaltijdplannen zorg je er óók voor dat je geen onnodige tijd in de keuken kwijt bent. Maar met zo weinig variatie, gebrek aan kleur en eenzijdige keuzes, wordt natuurlijk niemand blij. Dat kan anders!



# Maaltijdplannen

## Wat is het wel?

Maar wat is maaltijdplannen dan eigenlijk wél? En wat kan het jou (& je gezin) opleveren?

Met maaltijdplannen maak je het mogelijk om elke dag een verse, zelfgemaakte maaltijd op tafel te zetten met minimale inspanning en passend bij jouw situatie.

Je krijgt geen voorbeeldmenu, omdat deze waarschijnlijk helemaal niet past bij jouw week. Op maandag een gerecht dat niet lekker is om op te warmen, terwijl dat juist precies de dag is dat de één voor de voetbaltraining eet, de ander als zij laat uit een vergadering komt en de derde voordat hij met de nachtdienst start.




Maaltijdplannen is een overzicht, compleet op maat gemaakt. Door jezelf. Want jij weet het beste wat er bij jouw situatie past. Het past bij jou, omdat er rekening wordt gehouden met jullie smaakvoorkeuren, budget, weekindeling, sportavonden, werkdagen, openingstijden van jÓuw supermarkt en ga zo maar door.

Je plant bijvoorbeeld 1 à 2 keer per week de maaltijden, zodat je de rest van de week ruimte hebt voor spontane, gezellige dingen. Een mooie balans & veel blije gezichten.



Alle links vind je op de laatste pagina!

Maaltijdplannen is een puzzel:

-  waarbij je eerst moet weten wat de stukjes precies zijn;
-  waar je per keer stukjes aan kunt toevoegen en naar wens zo ingewikkeld als je wilt kunt maken;
-  die heel veel voldoening geeft als je hem oplost.

En voordat je begint, vraag jezelf eerst eens af:

- **waarom** wil je maaltijdplannen?  
Waar zou je éigenlijk meer tijd aan willen besteden? Waar wil je sneller mee klaar zijn? Wat gaat het je opleveren? Een fittere versie van jezelf? Een gezond gezin?
- **welke** factoren spelen mee?  
Woon je alleen, samen, met een heel gezin of wisselend per week? Hoe ziet je week eruit qua werk, sport, familie, ontspanning? Dieetwensen of smaakvoorkeur?
- **wat** vind je belangrijk?  
Gaat het jou om duurzame maaltijden? Eet je graag meer plantaardig? Wil je graag minder weggoien, minder plastic gebruiken? Wil je gezond of vooral snel eten?
- **hoe** wil je het gaan doen?  
Hoe verdeel je de taken? Wie kan jou hierbij helpen? Ga je zitten met kookboeken, pen en papier of juist met je laptop en Pinterest? Bepaalde blogs ter inspiratie?
- **wanneer** wil je gaan plannen?  
Doe je het op één vaste dag? Avond of weekend? Eén dag het lijstje, een andere dag de plannen uitvoeren? Op welk moment heb je best wat tijd over en de rust om te gaan zitten (om die tijd later dubbel terug te krijgen)?
- **waarmee** ga je plannen & de plannen uitvoeren?  
Zet je alles op een los to-do lijstje? Houd je het online bij, zodat de rest van de huisgenoten het ook kunnen inzien en weten waar zij aan toe zijn en waar ze kunnen helpen? Wil je nog boeken aanschaffen om het makkelijker te maken? En daarnaast: laat je de boodschappen thuisbezorgen? Heb je fijne ovenschalen waar veel in kan? Zou je eigenlijk nog wel wat handige bakjes kunnen gebruiken? En ga zo maar door. Heb dit helder voordat je halsoverkop de keuken in duikt.

# 5 tips

Wat moet ik weten om te starten met maaltijdplannen?

1. Kook in onderdelen en mix & match



2. Doe meteen meer als je toch in de keuken bent



3. Kies voor groente variatie en plan een restjesdag



4. Houd alles op één plek bij in plaats van 10 lijstjes



5. Neem langzaam al je maaltijden mee in de planning



# Tip 1

## Kook in onderdelen en mix & match

Wanneer je begint met koken, start je met het verzamelen van de ingrediënten. Je pakt het pak rijst, de pannen, de peper en een mes. Je verwarmt de oven voor, zet de waterkoker aan en gaat een uitje snipperen. Tot zo ver niets gekks gezegd toch?

Maar wat nu als je dat eens efficiënter aanpakt? Als je je hebt voorgenomen om voor meerdere dagen te koken, lees dan alle recepten eens helemaal door. Wat is de overlap? Want als je recept A eerst helemaal gaat koken (duur 30 minuten) en dan begint met recept B (duur 25 minuten), ben je zo een uur bezig in de keuken. En die tijd konden we nu net zo goed gebruiken toch?

Wanneer je een andere bril opzet en het anders bekijkt en aanpakt, bespaar je zo 15 minuten! Meer overlap lijkt meer werk en gestress, maar niets is minder waar.







Als je in beide recepten een ui moet snijden, doe dat dan tegelijk. Verdeel in 2 porties en leg in schaaltes apart. Rijst koken kan in 1 pan en groente die gestoomd moeten worden, kunnen boven de rijst in een stoommandje of roestvrijstalen vergiet. Of die groente nu bij dat gerecht hoort of niet, je bespaart ruimte om meteen meer te doen.

En als je de gerechten dus niet à la minute op gaat eten (maar maakt voor andere dagen), hoeft niet alles tegelijk warm te zijn. Grill eerst de kip voor 2 dagen, bak of kook daarna alle groentes en kook ondertussen in pan 1 de aardappelen en in pan 2 de rijst. Laat alles afkoelen. Schep per portie in een bakje en bewaar in de koelkast (tot 3 dagen houdbaar) of vriezer (tot 3 maanden houdbaar). Laat in max. 2 uur afkoelen voordat je het koud wegzet.

Is maandag (of dinsdag, of...) de dag dat je niet met elkaar eet? Dan is deze manier perfect voor jullie. Bereid van tevoren en warm dan op de dag zelf per portie op. Je kunt het dan ook nog per persoon naar wens op smaak brengen (of pittiger maken).

Natuurlijk wil je ook weleens iets eten dat niet heel lekker is als je het opwarmt, of slap of zompig wordt als je het (in de koelkast of vriezer) bewaart. Maar zo'n gerecht maak je dan gewoon op een dag dat je wél tijd hebt en met z'n allen tegelijk eet.

Neem in je planning 2 of 3 dagen mee waarvoor je vooruit kookt. Mixen en matchen is dan heel handig, overzichtelijk en levert variatie op. En dat dan dus zonder iedere dag te hoeven haasten. Eén keer de keuken in en er bijvoorbeeld uitkomen met:

- 3 gewokte groentemixen (alle 3 met andere kruiden op smaak gebracht)
- 3 porties gekookte volkoren granen/rijst (1 zilvervliesrijst, 2 aardappelen, 3 quinoa)
- 3 eiwitbronnen (gegrilde kip smaak 1, gegrilde kip smaak 2 en portie kikkererwten)

Op de volgende pagina wat ideeën!





Gebruik bij het mixen en matchen niet alleen meerdere pannen, maar zet ook de oven in (of aan). En sommige onderdelen hoef je misschien niet eens te bakken, maar alleen te snijden.

Wat wil je allemaal voorbereiden voor de aankomende week? Maak je de maaltijden voor het avondeten alvast klaar? Rooster je meteen ook wat noten voor het ontbijt? Wil je een gezonde lunch en grill je daarom meteen wat extra groente? Je kunt het zo gek niet bedenken.

Als jij jouw lijstje met wensen helder hebt, kun je verder plannen & recepten zoeken. Alles duidelijk? Zet het op de boodschappenlijst en ga aan de slag. In plaats van iedere dag een uur, één keer per week een aantal uurtje. Dat is nog eens relaxed!

# Tip 2

## Doe meteen meer als je toch in de keuken bent

Je hebt honger (uhh.. trek), loopt naar de keuken en er ligt een zak mini-Mars en een meloen. Chocolade voor het grijpen, fruit dat je nog moet snijden. Tja, laten we daar nou effe heeelemaal geen zin in en tijd voor hebben. Mini-Mars it is. Niet 1 of 2 of 3, maar alles wat nog in de zak zat. Meer regel dan uitzondering?



Stiekem - of misschien helemaal niet stiekem - weet je dat de 2e keuze veel beter voor je is. Vezels, vitamines, mineralen. Ja, ja, je wéét het. Maar hóe zorg je er nu echt voor dat jouw fruitinname hoger wordt en je minder vaak verleid wordt door meuk in je keuken? Of op je werk of onderweg?

Dit zal je hopelijk niet meer verbazen, maar het antwoord is: maaltijdplannen. Hoe meer je plant (je maaltijd, tussendoortjes, boodschappen), hoe beter je gewapend bent tegen meuk en hoe meer vrijheid er ontstaat voor lekkers!

Val jij namelijk iedere dag voor een chocolaatje (of 6) hier, bakje chips daar en taartje-want-collega-van-een-hele-andere-afdeling-en-die-spreek-ik-nooit-maar-heb-wel-een-uitnodiging-want-ze-is-jarig-en-joh-lekker-stukje-taart-is-gezellig daar, dan kun je je daar nog weleens schuldig over voelen. En dat werkt niet mee.

Het Voedingscentrum geeft overzichtelijk weer dat er maar een paar keer per week ruimte is voor een uitzondering. En die gebruik je soms al op één dag, omdat het lekkers voor het grijpen ligt en de gezonde keuzes 'moeite' kosten.

Dus: Wanneer zou je bijvoorbeeld wél zin hebben om die meloen te snijden?

Als je 's avonds toch al in de keuken staat om het avondeten te maken, kun je die meloen net zo goed meteen snijden. Verwijder de schil en pitjes en snijd in blokjes. Bewaar in een bakje in de koelkast en je hoeft op het moment dat je trek krijgt, alleen nog maar een vork uit de la te pakken!

Nog lekkerder als je die meloenstukjes mixt met andere fruitsoorten. Schil alles, verwijder klokhuisen, etc. en snijd in blokjes of partjes. Knijp er wat citroensap over en meng er een theelepel kaneel door. Fruitsalade voor een paar dagen ready! Geen Mini-Mars die dit nog in de war schopt!



## Tip 3

### Kies voor groente variatie en plan een restjesdag

Als je Plien's Foodclub kent of al een tijdje volgt, weet je dat kleine veranderingen al zo veel impact hebben. En dat dat helemaal geen ingewikkelde dingen hoeven te zijn, weet je ook. Als jij als doel hebt om meer verschillende groentes te eten (en je kinderen die te laten eten), waarom zou je dan op 1 avond maar 1 groente eten? Waarom niet én bloemkool én tomaatjes erdoor? Waarom niet én wortel én sperziebonen? Waarom niet én courgette én paprika?

'Smaakvrienden' kun je zo vinden op Google of in een 'Groente bijbel' of kookboek. En als je bovenstaande eens visualiseert, 'zie' je ook meteen dat het een hoop extra kleur oplevert per gerecht. Want denk dan eens aan: gekookte aardappelen met bloemkool, kaassaus en gebakken kabeljauw. Saaaaai he? Alles is wit/beige. Ja, vind je het gek dat je daar toch minder van staat te springen? Het is misschien best lekker, maar het oog wil ook wat!



Misschien at je eerst 5 groentes per week. Dat kan al gauw oplopen naar 10! Een verdubbeling door een heel simpele aanpassing.

Wat je ook kunt doen, is zorgen voor overlap. Je roostert in één keer alle wortels en voegt dat toe aan gerecht A én B. Misschien haal je op die manier niet die 10 verschillende groentes per week, maar zorgt wel voor een hoop tijds winst. Daarnaast is er de rest van de dag nog 'plek' om aan je groenteportie te komen. Kun je eens bleekselderij meenemen en in de pinda kaas (100%) dopen als snack bijvoorbeeld.



En misschien denk je nu: "Ja, maar ik koop wel een héle rode kool. Wat doe ik met de rest?" Daar zijn oplossingen voor! Rasp een deel, maak een lekkere dressing, bewaar in een bakje en doe steeds een beetje op je boterham met kaas (die kleuren!). Óf maak van dat gerecht meteen meer. Maak je 3/4 van je kool op voor 3 personen? Gebruik dan de hele kool en zo heb je met 0 extra moeite meteen een extra portie. Volgende dag een kleurrijke, smaakvolle en vullende lunch.

Heb je na zo'n week nog 1/3 courgette, 1/2 paprika en een stukje aubergine over? Maak daarmee een snelle pastasaus op restjesdag. Pasta koken, pijnboompitjes roosteren en klaar ben je!

# Tip 4

Alle links vind je op de laatste pagina!

## Houd alles op één plek bij in plaats van 10 lijstjes

Ken je dat? Tijdens een saaie vergadering schrijf je even snel wat ideetjes op. Wandelend in je lunchpauze maak je een voice-memo met je gedachtes en stuurt die naar je wederhelft. Je schrijft op de kalender die aan de koelkast hangt dat je volgende week niet mee eet, omdat je met collega's uit eten gaat. Je 'pint' wat lekker uitzierende dingen op Pinterest en geeft een like op een post met handige keukenhack op Instagram. En op het moment dat je dan in die supermarkt staat, weet je ineens niet wat je wilt eten. Of wat je nog nodig hebt (en je komt met het 3e pak rijst thuis omdat je dacht dat die bijna op was, maar mist de peper, yoghurt en bananen).

### < Notities



#### BOODSCHAPPEN

- Yoghurt
- Bananen
- Pinda's (ongezouten)
- Zilvervliesrijst noodles

#### WAT ETEN WE?

- Maandag:*  
Pat sporten, daarna eten:  
Maaltijdsalade met kidneybonen,  
gekookt eitje en gegrilde groenten.
- Dinsdag:*  
Clau laat sporten, daarvoor eten: Bowl  
met vis, rijst, venkel en zelfgemaakte  
bietenhummus
- Woensdag:*  
Pat weg 's avonds, Clau restje  
bloemkoolsoep uit vriezer (nog even  
bosui snijden & pinda's roosteren)

#### IDEËN VOOR ETEN

- Weer een keertje een burger doen?  
Maar dan misschien vega?

Waarom zou je het niet gewoon op één plek bijhouden? Tegenwoordig heb je overal een app voor. Dus dat kan best. Op de iPhone kun je bijvoorbeeld een notitie delen. Daar kunnen alle gezinsleden aanpassingen doen en dingen afvinken.

Komt de ander eerder thuis? Hoeft hij/zij jou niet meer te bellen met de vraag: "Wat eten we? Wat kan ik doen? Wat heb je bedacht?" Maar die ander kan gewoon al aan de slag. Want bij de dinsdag heb jij allang de link van het recept gezet.

Niemand kan meer zeuren dat X, Y, of Z op is, want dat kan op de lijst. Je vergeet niet dat je eigenlijk voor 2 kookt i.p.v. 3, want dat staat genoteerd. Je bent niet alleen. Doe het daarom ook niet allemaal alleen. Anderen willen je best helpen, als ze maar weten hoe. Eén lijstje dus.

# Tip 5

## Neem langzaam al je maaltijden mee in de planning

Je hebt een wensenlijstje, maar hoe lang is die? En hoe realistisch is het om alles in één week om te gooien? Om iedereen meteen volledig mee te laten doen en enthousiast te maken? In de meest ideale wereld wil je misschien wel voor 7 dagen per week gezond koken, 3 voedzame maaltijden per dag eten en nergens meer tijd verspillen. Maar loop niet te hard van stapel. Begin rustig aan. De rest komt vanzelf.



Begin eens met het punt dat de meeste winst oplevert. Dat is vaak de avondmaaltijd. Kook eerst eens voor 2 dagen. Langzaam naar 3. Daarna kun je wat meer variatie gaan aanbrengeen in de lunch en uiteindelijk zit je ook relaxed te ontbijten. Of onderweg. Maar dan niet half achter het stuur met je slappe boterham, want dat verdient je niet.

Is je pindakaas bijna op? Krijg je de laatste restjes net niet meer uit de pot? Gooi hem nog niet in de glasbak. Je kunt er nog wat mee.





Want als je vanavond in de keuken staat voor je avondeten, meng dan wat yoghurt met haver-mout, fruit en kaneel in die pot. Zet in de koelkast en de volgende ochtend heb jij 'overnight oats'. De laatste restjes pindakaas mengen zich vanzelf door de yoghurt en geeft een heel lekkere smaak aan je ontbijt.

Een voedzaam ontbijt zonder gehaast. Houd je van een crunch, voeg er dan de ochtend zelf nog wat gemengde noten aan toe. Ren je normaal als een bezetene door het huis in de ochtend? Nu niet meer. Je kunt ervoor kiezen rustig te gaan zitten of je neemt hem mee. In de trein of op je werk, lepel erbij en jij kunt ook gewoon relaxed aan je ochtend beginnen. Zeer waarschijnlijk heb je niet iedere ochtend een lege pot pindakaas, maar dit kan natuurlijk ook gewoon in een andere handige meeneem-beker of een bakje.



# Een voorbeeld

Hoe kan het gaan, zonder dat je dingen moet laten?

Het is vrijdagavond, 20:25 uur, je pakt nog even wat te drinken en gaat er lekker voor zitten. Vanavond weer voor de buis, The Voice kijken. Maar wist je dat je, terwijl je daar lekker zit te chillen, ook het eten voor zaterdag, zondag, én maandag klaar kunt maken? Huh?

"Weet je wel wat je zegt, Claudia? Ik heb weekend. Het was een drukke week heh. Ik heb nergens meer zin in, behalve hier neerploffen en kijken hoe Ali B. en Anouk vechten om kandidaten. Voor 3 dagen koken, ben je gek?" Lees vooral even verder, want er gaat geen seconde af van je chill-tijd. Je krijgt er alleen maar meer tijd voor terug! ;)



Want wees eerlijk: h oe vaak is het wel niet reclame? H oe vaak zit je daar maar een beetje naar wc-papier reclames enzo te kijken? Wat nou als je in d e tijd de minimale handelingen uitvoert en op die manier al kijkend je avondeten voorbereidt? Door nu een paar keer op een avond heen en weer te lopen, bespaar je jezelf alle tijd die je normaal de komende 3 dagen kwijt zou zijn aan het eten maken. Toch eet je alle dagen vers, gezond, kleurrijk en lekker. Te mooi om waar te zijn? Welnee, check deze methode eens!



Het is 20:00 uur, je hebt lekker gegeten. Dochter ligt al op bed, zoon mag vanavond opblijven voor The Voice. Samen duik je de keuken in. Je hebt boodschappen laten bezorgen, waaronder verschillende groentes. Die was je en je zoon helpt je alles in stukjes te snijden. Nog makkelijker: je laat je keukenmachine het werk doen. Je verwarmt de oven voor (+/- 180 graden) en zet een ovenplaat met bakpapier klaar.

20:30 uur, The Voice begint. Hop, samen de bank op met thee. Je bespreekt de eerste kandidaten en je zou willen dat je zelf ook dat talent had. In plaats van dat je zoon & dochter nu vaak roepen: "mahaaaaam, je kan niet zingen, stop eens!" \*Ping\*, reclame nr. 1. Komt mooi uit, want de oven is voorverwarmd. Samen de keuken in voor actie.

In een kom mix je groentemix nr 1 met olijfolie en kruiden en spreidt dit uit over de plaat. Dit doe je ook met groentemix nr 2 en 3. Dat gaat de oven in, jij weer de bank op. Volgende reclameblok = alles omhusselen, checken (is alles al gaar of nog niet), terugzetten en weer door.





Is de groente klaar? Laat dit dan afkoelen als jij verder kijkt. Je kunt zelfs door met de volgende plaat; namelijk die met vis, kip, tofu, noten of andere lekkere dingen. Zet ook een pannetje rijst, aardappelen en/of volkorenpasta op en je kunt weer terug naar Lil' Kleine en Waylon. Uiteraard moet je altijd even in de gaten houden of het goed gaat, dat spreekt voor zich. Er is altijd wel een saai moment en zodra iemand zingt, gaat het toch om het geluid en niet om het beeld, toch? Kun jij mooi heen en weer.

22:15 uur, The Voice is afgelopen, al het eten is inmiddels gekookt, gebakken, gegrild en afgekoeld. Nu is het een kwestie van maaltijden maken. Doe de groente bij de rijst en de kip en verdeel de gerechten in porties. Bewaar in bakjes met een sticker erop in de koelkast. Maak je het vandaag, is het tot maandag goed. Maak je het voor later in de week, zet dan wat dingen in de vriezer. Het is 22:45 uur, je kunt voldaan naar bed. Morgen weer voetbalwedstrijd, cadeau kopen, verjaardag van de buurjongen, met z'n allen aan tafel & genieten van een homemade maaltijd, kinderen naar bed, oppas belt aan en jullie kunnen gezellig samen met vrienden naar de film. Weekend.



Heb je een groot gezin, dan past waarschijnlijk niet alles op één plaat. Dat is geen probleem. Heb je 2 platen, rooster de groentes dan onder/boven elkaar. Ook kun je er voor kiezen de groentes in schalen te doen, soms past het dan net wat beter. Daarnaast past er in een avondje The Voice kijken heus wel 2 rondes van groentes roosteren. Als je het wel allemaal in één keer klaarzet, hoef je alleen in reclameblok nr. 88 de platen/schalen even te wisselen.



Dit zijn zomaar wat ideeën. Je kunt dus werkelijk alle kanten op qua combinaties, smaken en toevoegingen. Ik zie je ondertussen denken: "Die vis en kip gaan me lukken. Maar tofu? Wat is het eigenlijk precies en hoe bak ik dat nu knapperig?" Ik schreef er een blog over. Die link vind je op de laatste pagina. Een super goede & lekkere manier om vlees eens te vervangen.

# Hoe nu verder?

Neem eens de tijd voor onderstaande vragen

Nu ben je misschien wel super gemotiveerd om aan de slag te gaan, maar voordat je meteen boodschappenlijstjes gaat maken, beantwoord de onderstaande vragen voor jezelf. Heb je helder wat er bij jou allemaal meespeelt, kun je gericht aan de slag.

Op welke dag wil je 'echt'/vers koken? Wanneer heb je wél tijd?

---

---

Op welke dag wil je snel eten, maar bijvoorbeeld diepvriespizza vermijden?

---

---



Check op de pagina 'Extra, Links & informatie op een rijtje', hoe je tekst toevoegt aan dit PDF bestand. Dan kun je de vragen meteen hier beantwoorden en heb je alles bij elkaar.

Weet je wat jij nodig hebt aan groente, fruit, brood, volkoren granen, aardappelen, vlees, vis, peulvruchten, zuivel, noten, bereidingsvet en water per dag?

---

---

En weet je dat ook voor de rest van jouw huisgenoten waar je voor koopt en kookt?

---

---

Welke groentes zijn lievelings en welke een uitdaging? Kun je die combineren?

---

---

Kijk je wel eens naar de ingrediëntenlijst en weet je dus wat je eet?

---

---

Welke producten gooi je het vaakst weg aan het einde van de week? Zit daar een patroon in?


---

---

Vind je duurzaamheid belangrijk en waar let je op? Wat wil je nog leren?

---

---



Vind je het tijd voor vlees, vis of vegetarisch?

---

---

Let je ook weleens op de (plastic) verpakking van wat je koopt?

---

---

Is er een 'gewone' markt bij jou in de stad/het dorp?

---

---

Heb je al van die netjes/duurzame zakjes voor je groente en fruit?

---

---

Heb je een 'gevalletje The Voice kijken' in jouw week? Wanneer is dat?

---

---

Heb je genoeg (verschillende maten) bakjes die in de vriezer (en in de vaatwasser kunnen)?

---

---



# Nog meer?

## Waar wil jij nog meer rekening mee houden?

Maak eens een lijstje met alles dat meespeelt bij het maken van een boodschappenlijstje, planning en menu. Dit doe je vaak onbewust al, maar als je het opschrijft, kun je dat er steeds bijpakken. Ook kun je er steeds wat aan toevoegen.

Gooi je vaak fruit weg aan het einde van de week? Zitten er fruitsoorten bij die niemand lekker vindt? Check ook eens of je hoeveelheid klopt. Hoeveel personen eten er van? Hoeveel stuks per dag? Koop je 2 stuks per persoon in of meer? En haal je dat (al) om op te eten? Vind je het zonde om dingen weg te gooien, check dan ook of je het goed bewaart. Sommige fruitsoorten moeten in de koelkast, andere in de schaal. Heb je dat helder, kun je al een fijne planning maken. Wil je hem gaan uitbouwen als dat op de rit is? Check dan of je fruit in plastic is verpakt en of dat ook anders kan. En is je fruit lokaal en/of seizoensgebonden? Of wordt het per vliegtuig uit Chili geïmporteerd? Allemaal waarden die jij wellicht belangrijk vindt, maar die je stapje voor stapje kunt toevoegen. Alles in één keer zou je niet moeten willen. Rustig aan, dan blijft het ook leuk ;) Zoek je dit één keer uit, dan hoef je niet iedere keer bij de schappen na te denken of je schuldig te voelen dat je er eeeigenlijk meer over zou moeten weten voordat je wat koopt.

Tip: check op de laatste pagina de link voor de groente- en fruitkalender.

Waar wil jij op letten en rekening mee houden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Meer weten?

Nog meer weten over maaltijdplannen?

Alle links vind je op de laatste pagina!

Smaakt dit naar meer? En wil je nóg meer tips om het maaltijdplannen naar een hoger niveau te tillen? Dan heb ik nog wat voor je. Dit e-book kun je nu namelijk gratis downloaden op mijn site. Ga naar [evmp.nl/maaltijdplanning](http://evmp.nl/maaltijdplanning) en klik op 'Dé ingrediënten voor een goede maaltijdplanning'. Vul daar je e-mailadres in en je ontvangt hem meteen in je inbox.

## Dé 4 ingrediënten voor een goede maaltijdplanning



Check hier het e-book met extra tips!

Want we willen allemaal wel sneller, makkelijker en zonder onnodige moeite de maaltijd op tafel toveren, toch?

## Wil je nóg een stapje verder?

Zou je zelf met je persoonlijke plan aan de slag willen en ontvang je graag advies op maat? Check dan gauw de nieuwe datum voor de Workshop Maaltijdplannen bij Een Vorkje Meeprikken. Daar lees je ook meteen wat je gaat doen.

Ik vind het zo gaaf als deelnemers na de workshop meteen aan de slag kunnen gaan met de opgedane kennis en tips. Meer rust, meer tijd over voor leuke dingen, meer variatie, kleurrijke maaltijden en gezondere keuzes. Dat gun ik jou ook!

Interactief met elkaar aan de slag, lekkere hapjes op tafel en met een heel praktisch plan weer de deur uit. 'Vork ieder wat wils', want niemand is hetzelfde. Jij met jouw to-do's aan de slag, jouw vriend(in), buurman/-vrouw, neef/nicht, vader/moeder met zijn/haar to-do's aan de slag.

Wie neem jij mee? Je kunt je nu al inschrijven voor de volgende keer:

[evmp.nl/workshop-maaltijdplannen](http://evmp.nl/workshop-maaltijdplannen)

Benieuwd wat anderen van de workshop vonden? Ik deel wat reviews met je:

"Wat een mega leuke workshop! Ik zit echt vol inspiratie om eetgewoontes aan te passen, te gaan plannen en leuke en gezonde nieuwe dingen te maken, ook voor de kids. Oh ja en genoeg tips om niks weg te hoeven gooien! Aanrader!"

Maaïke  
(32)

"Iedereen heeft z'n eigen vragen en iedereen z'n eigen antwoorden! De workshop past dus altijd bij je als je graag weer even fris naar je voedingspatroon wilt kijken. Zonder oordelen!"

Maureen  
(33)

"Was heel leuk, Claudia weet heel veel wat super fijn is, vol energie en goede moed weer naar huis. En meteen begonnen met maaltijdplannen. En het werkt echt. Scheelt zoveel tijd! En de hapjes waren heerlijk"

Rian  
(29)

"De volgende dag kun je gelijk aan de slag met de informatie die je mee gekregen hebt. Het heeft mij geïnspireerd en het heeft ertoe geleid dat ik nog meer geïnteresseerd ben geraakt in gezonde voeding."

Tamara  
(30)

**Ben je er de volgende keer bij?**

Momenteel zijn de workshops inderdaad in Den Haag. Dat weerhoudt deelnemers uit Zwolle en Utrecht overigens niet om te komen. Hoe tof is dat! Omdat het makkelijk met het ov te bereiken is, maakt het niet uit of je uit het noord-, oost-, zuid- of west-Nederland komt :)

Verder kun je trouwens elke dag tips vinden op mijn Instagram-pagina (@eenvorkjemeeprikken). Ik doe ook geregeld 'nog maar wat' en neem jou graag mee in mijn ontdekkingen. Zullen we van elkaar leren en lekker veel tips delen? Zie je snel (online of offline). Gezellig!

**Liefs,**

Claudia Vork  
Een Vorkje Meeprikken



# Extra

## Links & informatie op een rijtje

### Website Een Vorkje Meeprikken

<http://eenvorkjemeeprikken.nl/workshop-maaltijdplannen/>

### Gratis extra e-book 'Dé ingrediënten voor een goede maaltijdplanning'

<http://eenvorkjemeeprikken.nl/maaltijdplanning/>

### Instagram Een Vorkje Meeprikken

<https://www.instagram.com/eenvorkjemeeprikken/>

### Wat is het FODMAP-dieet?

<https://fodmap-dieet.nl>

### Wat is PDS?

<https://www.mlds.nl/chronische-ziekten/pds-prikkelbare-darm-syndroom/>

### Hoeveel en wat kan ik per dag eten?

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten.aspx>

### Koken voor vandaag én morgen (recepten)

<https://www.iamafoodie.nl/author/claudia-vork/>

### Persoonlijke motivatie en waar het maaltijdplannen begon

<http://eenvorkjemeeprikken.nl/2020/01/17/waar-en-waarom-het-maaltijdplannen-begon/>

### Wat is tofu en hoe bak je dat lekker knapperig?

<http://eenvorkjemeeprikken.nl/2019/11/19/wat-is-tofu-en-hoe-bak-ik-het-lekker-knapperig/>

### Gedeelde notitie op je iPhone

<https://support.apple.com/nl-nl/HT206987>

### Tekst toevoegen aan een PDF-bestand

[https://help.abbyy.com/nl-nl/finereader/14/user\\_guide/typewriter](https://help.abbyy.com/nl-nl/finereader/14/user_guide/typewriter)

### Groente-en Fruitkalender van Milieu Centraal

<https://groentefruit.milieucentraal.nl>

Doet de link het  
niet? Kopieer & plak  
hem dan even.