MOTION
BRUGGE

MEAL PREP GIDS

MOTION BRUGGE MEAL PREP GIDS

Meal preppen is een geweldige manier om tijd te besparen en structuur en houvast te creëren in jouw transformatie naar succes. Kant-en-klare maaltijden binnen handbereik waarvan je exact weet hoeveel kcal, eiwitten, vetten en koolhydraten deze bevatten. Hierdoor hoef je niet elke dag meer de puzzel te maken om je doelen te behalen en maak je het jezelf een stuk makkelijker. Deze Motion Brugge Meal Prep Gids kan jou hopelijk helpen om te starten met meal preppen!

STAP 1: PLANNING

1. Doelen vertalen. Vertaal de doelen in je persoonlijke programma om te bepalen wat en hoeveel daarvan je exact dagelijks zou moeten eten om deze doelen te behalen. Gebruik hiervoor apps als Yazio of Eatthismuch.

2. Maaltijdplanning. Maak een lijst van de maaltijden die je wilt voorbereiden (ontbijt, lunch, diner, snacks) en hoeveel dagen je wilt dat de voorraad meegaat. Dit helpt je bij het bepalen van de hoeveelheid voedsel die je nodig hebt.

3. Recepten. Kies recepten die eenvoudig te bereiden en op te slaan zijn. Zoek naar gerechten die goed invriezen of in de koelkast bewaard kunnen worden zonder hun smaak of textuur te verliezen. Google is je vriend bij het vinden van lekkere en makkelijke recepten. Heb je iets lekkers en makkelijks gevonden dan mag je dit altijd delen in de WhatsApp groep!

STAP 2: BOODSCHAPPEN DOEN

1. Maak een boodschappenlijst. Maak een gedetailleerde lijst van alle ingrediënten die je nodig hebt op basis van je recepten en maaltijdplanning.

2. Opslagcontainers. Zorg ervoor dat je voldoende herbruikbare opslagcontainers hebt in verschillende maten voor het bewaren van je maaltijden. **TIP:** oude kwark bakjes kunnen heel handig zijn. Of andere verpakkingen van hard plastic.

STAP 3: BEREIDING

1. Efficiënte workflow. Organiseer je keuken zodat je efficiënt kunt werken. Zorg ervoor dat je alle benodigde keukengerei en apparatuur bij de hand hebt.

2. Snijden en voorbereiden. Begin met het snijden van groenten, vlees, en andere ingrediënten volgens je recepten. Kook rijst, pasta of granen als dat nodig is.

3. Koken. Bereid alle maaltijden volgens je recepten. Houd rekening met de kooktijden en temperaturen.

4. Porties verdelen. Verdeel de gekookte maaltijden in individuele porties in je opslagcontainers. Zorg ervoor dat je de juiste hoeveelheid voedsel toevoegt voor elke maaltijd.

5. Labelen en dateren. Plak labels met de inhoud en de datum op elke container. Zo kun je gemakkelijk bijhouden hoelang elk gerecht houdbaar is.

6. Schoonmaken. Houd je keuken schoon en ruim op na het meal preppen.

MOTION BRUGGE

STAP 4: OPSLAG

1. Koelen en invriezen. Zet de bereide maaltijden in de koelkast voor de maaltijden van de komende dagen. Als je maaltijden voor langere tijd wilt bewaren, vries ze dan in.

2. Stapelen. Stapel de containers in de koelkast of vriezer om ruimte te besparen en de organisatie te vergemakkelijken.

STAP 5: WEEKPLANNING

1. Menu rotatie. Varieer je maaltijden gedurende de week om verveling te voorkomen. Maak op voorhand al een weekplan zodat je ook daar niet meer over hoeft na te denken.

2. Meal prep planning. plan in wanneer je de meal prep gaat doen en doe dit best altijd op hetzelfde moment (bv. elke zondag ochtend). Ook dit leidt tot meer structuur en houvast en uiteindelijk tot het makkelijker kunnen volhouden van je dieet.

MOTION BRUGGE

STAP 6: ETEN, GENIETEN EN AANPASSEN

1. Eet smakelijk. Verwarm je voorbereide maaltijden volgens de instructies en geniet van je zelfgemaakte gerechten.

2. Aanpassingen maken. Pas je meal prep aan op basis van je smaak en feedback. Experimenteer met nieuwe recepten en pas portiegroottes aan als dat nodig is (zie feedback virtuele coach en je nieuwe wekelijkse doelstellingen).

BONUS TIP 1: op een makkelijke manier heel veel variatie door elke mealprep 3 koolhydraatbronnen te bereiden (pasta, rijst, patat,...), 3 eiwitbronnen (kipfilet, gehakt, vis,...), 3 verschillende groenten (boontjes, broccoli, champignons,...) en 3 verschillende (zero) sauzen Op deze manier kan je door te combineren 81 (3x3x3x3) verschillende maaltijden creëren.

BONUS TIP 2: google eens termen als 'meal prep', 'meal prep ideas', 'meal prep inspiration', 'meal prp recepis' of de Nederlandstalige versie daarvan om ideeën en inspiratie op te doen!

Meal preppen kan even wennen zijn, maar met de tijd zul je efficiënter worden en er meer plezier aan beleven. Het zal jouw reis naar je droomfysiek een stuk makkelijker maken door stress en tijd te besparen in je dagelijkse leven.

SUCCES MET DE MEAL PREP!

MOTION BRUGGE