

Weekmenu persoonlijk maken

Ik kan je een paar tips geven om een weekmenu persoonlijk te maken:

Planning in je agenda:

Pak eerst je agenda erbij en noteer wat drukke en rustige dagen zijn. Wanneer heb je meer tijd om te koken en wanneer heb je weinig tijd.

Heb je op een dag weinig tijd kies dan recepten die je snel klaar kunt maken of die je kunt voorbereiden, of zelfs kant en klaar in je diepvries hebt liggen.

Neem 1 dag in de week tijd om voor te bereiden: maak bv elke week een pan soep en vries die in porties in. Kijk of je al spreads kunt maken. Kan je vast onderdelen voor je ontbijt voorbereiden bv granola maken, noten roosteren, groentesapjes maken en invriezen.

Waar begin je?

Begin met de maaltijden die je het lastigst vindt, en plan dan de andere maaltijden erbij. Stel je moet maandag en dinsdag op je werk lunchen. Bedenk dan eerst wat je die dagen met de lunch gaat doen. Heb je op donderdag sportende kinderen en dus moet het eten op tijd klaar zijn? Plan die maaltijd eerst.

Plan je ingrediënten.

Zeker als je krap in budget zit, is dit een belangrijk onderdeel. Zijn de boontjes nu vers van het land en daardoor als seizoensgroente goed te betalen? Kijk dan of je heel handig boontjes op allerlei manieren kunt toepassen in je eten. Dat kan echt schelen in je portemonnee.

Tussendoortjes zijn een optie.

Maar ze hoeven niet. Heb je toch trek? Je mag altijd onbeperkt groenteknabbels nemen en water drinken. Haal je de volgende maaltijd niet, heb je elke keer al eerder honger? Kijk dan of je beter 4 kleinere maaltijden kunt maken ipv 3. En zorg ervoor dat je ontbijt en lunch al veel voeding geven. En de laatste tip: probeer echt de dag te starten met een groentesapje, dat kan enorm veel snaaigevoel schelen.

Vandaag geven we een weekmenu. Maar deze is natuurlijk nog niet aangepast op jouw agenda. Daar kan je nog mee gaan stoeien. Kloppen de recepten zo voor jou? Of zou je wat voor jezelf veranderen?

En... om te je een beetje de ruimte te geven om te oefenen met invullen, zijn de ontbijten niet ingevuld. Wat zou jij daar kiezen?

Volgende week krijg je nog wat lekkere ontbijttips, dan kan je kijken of je dat ook had bedacht, of misschien niet.

Puzzel ze en een fijne dag vandaag!