

## Mealprep tips

Meal preppen betekent dat je maaltijden klaarmaakt voor één of meerdere dagen. Dit is handig als je weinig tijd hebt of gezonder wilt eten. Je kookt bijvoorbeeld op zondag voor de hele week. Het eten doe je in bakjes in de koelkast of vriezer, en je pakt elke dag wat je nodig hebt.

Meal preppen is ook handig als je wilt afvallen of gezonder wilt eten. Als je een weekmenu maakt met gezonde recepten, weet je zeker dat je de hele week goede maaltijden hebt. Zo kom je niet in de verleiding om iets ongezonds te eten.

Door slim te meal preppen, kun je ook voedselverspilling voorkomen. Heb je bijvoorbeeld een grote bloemkool of broccoli, of een zak sperziebonen? En krijg je niet alles op tijd op? Kook dan alle groente en bewaar wat je niet direct nodig hebt in de vriezer. Zo blijft het maanden goed.

### Bewaren/invriezen

- Laat gekookt eten eerst afkoelen voordat je het in de koelkast of vriezer zet. Wacht ongeveer een half uur. Laat eten nooit langer dan 2 uur buiten de koelkast staan, anders kunnen er bacteriën groeien.
- Bewaar gekookt eten maximaal 2 dagen in de koelkast. Heb je voor meer dan 2 dagen gekookt? Zet dit eten dan in de vriezer. Het blijft daar 3 maanden goed.
- Gebruik bakjes die goed afsluiten voor meal preppen. Zet eventueel stickers op de bakjes met de datum van invriezen.
- Bewaar gepreppte maaltijden op de juiste temperatuur. De ideale temperatuur voor je koelkast is 4 °C, en voor de vriezer is dit -18 °C.

### Gebruiken/ontdooien

- Maaltijden uit de vriezer kun je de avond ervoor in de koelkast zetten om te ontdooien. Kleine porties kun je ook in de magnetron ontdooien. Laat eten niet de hele dag of nacht buiten de koelkast ontdooien.
- Verhit gepreppte maaltijden goed (tot ze stomend heet zijn). Dit kan in een pannetje of in de magnetron. Bij verwarmen in de magnetron: roer het eten halverwege om. Zo wordt het goed verhit.

Bron:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/koken-en-bewaren/hoe-kan-ik-meal-preppen.aspx>