

Draaiboek Mealprep

Acties door MealprepDenHaag

Stap	Wat?	✓
1	Evalueren sessie afgelopen week aan de hand van de evaluatieformulieren van afgelopen week samen met de begeleiders.	
2	Recepten kiezen en op receptenkaart zetten.	
3	Per mealpreplocatie kijken hoeveel mensen zich hebben ingeschreven → aan de hand daarvan de inkoop hoeveelheden bepalen.	
4	Ingrediënten bestellen/inkopen → groente en fruit bij Boerengood en de rest bij lokale supermarkten.	
5	Ingrediënten op 1 plek laten bezorgen waar ze door begeleiders kunnen worden afgehaald.	
6	Reminder afspraak mealprep naar de deelnemers sturen	

Acties voorbereiding door begeleider

Stap	Wat?	✓
1	Presentielijst en evaluatieformulier uitprinten	
2	Recepten doornemen	
3	Bereid de kookplek voor en zet de juiste spullen klaar voor de bereiding.	

Acties Mealprepsessie door begeleider

Stap	Wat?	✓
1	Inloopmoment en presentielijst invullen en betaling	
2	Recepten doornemen en verdelen	
3	Hygiëne regels doornemen en toepassen met behulp van de hygiëne box	
4	Samen lekker en gezellig koken	
5	Maaltijden in bakjes doen EN afrekenen op aantal porties	
6	Opruimen → Afwassen → Schoonmaken	
7	Evaluatieformulier invullen	
8	Begeleider stuurt de foto evaluatieformulier naar Mealprepdenhaag.	