

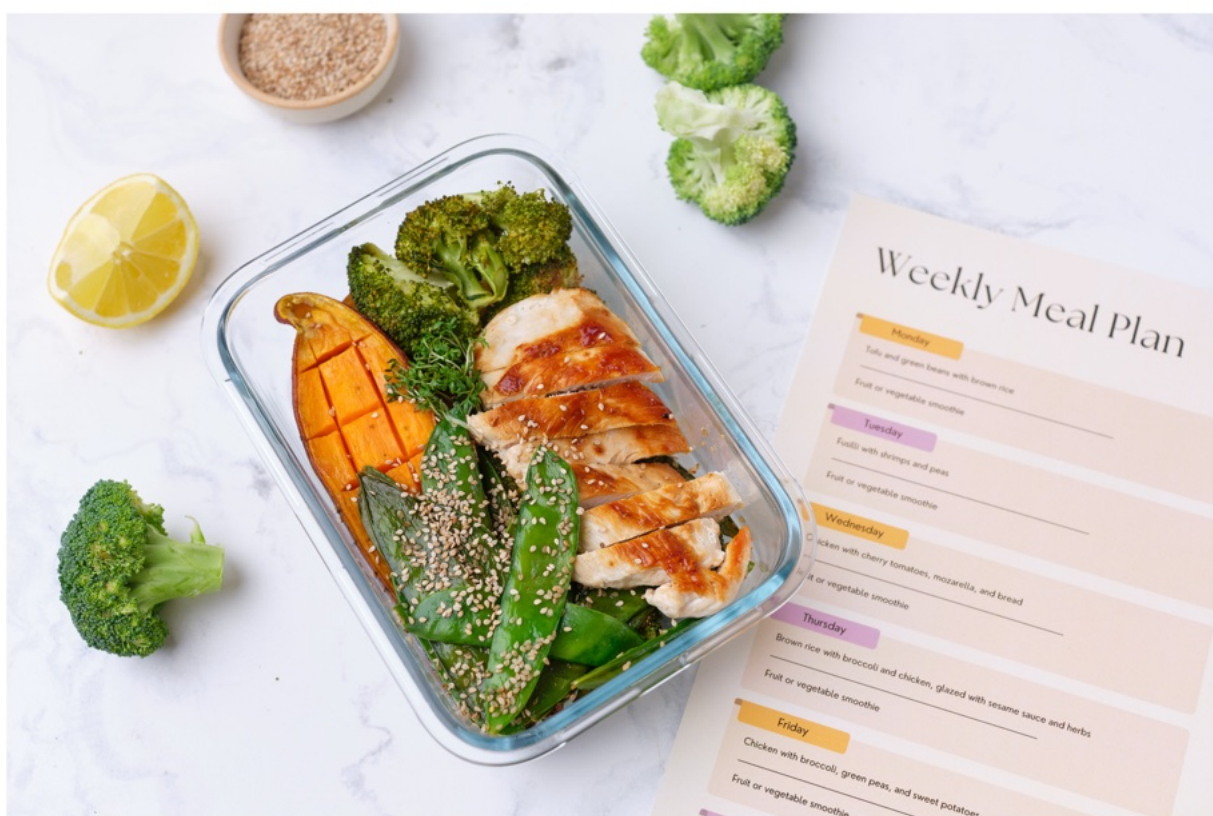
MEALPREPPEN

STAPPENPLAN VOOR SUCCESVOL MEAL-PREPPEN



Helga Sierat

Afslankcoach en specialist op gebied van voeding & gezondheid,
voor het bereiken en behouden van een gezond leefgewicht





MEALPREPPEN

Mealpreppen klinkt misschien ingewikkeld, maar het is niets meer dan vooruit koken en voorbereiden van je maaltijden.

Het helpt je om gezonde keuzes makkelijker te maken, tijd te besparen en stress te verminderen, zeker in drukke weken.

In deze gids ontdek je hoe jij mealpreppen eenvoudig in jouw leven kunt toepassen.



WAAROM MEALPREPPEN?

Waarom mealpreppen zo'n slimme keuze is

Heb je een volle agenda en wil je toch gezond blijven eten? Dan is mealpreppen echt iets voor jou. Door je maaltijden vooraf te plannen en te bereiden, bespaar je niet alleen tijd doorde weeks, maar maak je het ook een stuk makkelijker om bewuste keuzes te maken.

Als je al een gezonde maaltijd klaar hebt staan, is de verleiding om iets makkelijk en minder voedzaam te bestellen veel kleiner. Zo helpt mealpreppen je om structuur te houden in je eetpatroon, wat weer bijdraagt aan een gezond gewicht.

Bovendien geeft het rust: je hoeft na een lange dag niet meer na te denken over wat je gaat eten. Even opwarmen en klaar. Slim plannen levert dus niet alleen tijdswinst op, maar ook meer grip op je gezondheid.

De voordelen van mealprepping

- Tijdswinst: één keer koken, meerdere keren eten.
- Gezonde keuzes voorhanden: geen verleiding om ongezond te snacken als er iets klaarstaat.
- Minder stress: je hoeft niet meer dagelijks te bedenken wat je gaat eten.
- Kostenbesparend: door vooruit te plannen en in te kopen, gooi je minder weg.



STAPPENPLAN VOOR SUCCESVOL MEALPREPPEN

Stap 1: Plan je weekmenu

Bedenk welke maaltijden je vooruit wilt maken (bijvoorbeeld ontbijt, lunch of diner). Kijk in je agenda naar drukke dagen, juist dáár wil je voorbereid zijn. Schrijf je boodschappenlijst op basis van dit menu.

Stap 2: Kies gerechten die goed te bewaren zijn

- Ontbijt: overnight oats, bananenbrood, yoghurt met zelfgemaakte granola.
- Lunch: salades in weckpotten, wraps, soepen.
- Diner: ovenschotels, curry's, chili, pasta's.
- Snacks: gesneden groente, notenmix, gekookte eieren

Stap 3: Slim koken en bewaren

- Kook dubbele porties en vries de helft in.
- Gebruik doorzichtige bakjes of potten zodat je ziet wat je hebt.
- Label je bakjes met datum en inhoud.
- Bewaar salades in lagen (saus onderop, sla bovenop) zodat ze langer vers blijven.

Stap 4: Houd het leuk en haalbaar

Mealpreppen hoeft niet saai te zijn. Wissel recepten af en maak gebruik van kruiden en specerijen om variatie te brengen. Begin klein: prep bijvoorbeeld alleen je lunches voor drie dagen. Ervaar hoe dit rust geeft en bouw van daaruit verder uit.

Tips om vol te houden

1. Zet een vast moment in de week in je agenda om te preppen.
2. Betrek je gezin of huisgenoten, maak er samen een gewoonte van.
3. Zie mealpreppen niet als 'moeten', maar als goed voor jezelf zorgen.



VOORBEELD MENU

1600KCAL

✓ ONTBIJT: Chia-kokosyoghurt met bessen en noten

- 200 g ongezoete kokosyoghurt
 - 1 eetlepel chiazaad
 - 50 g blauwe bessen
 - 10 g amandelen (gehakt)
 - 1 theelepel lijnzaad
 - Optioneel: paar druppels stevia of een snuf kaneel
- ±400 kcal
12g kh
12g eiwit
32g vet



Mealprep-tip: Maak 4 porties in potjes, houdbaar 3–4 dagen in de koelkast.

✓ LUNCH: Kip-avocado bowl

- 600 g kipfilet, gegrild in stukjes
 - 2 avocado's (in partjes, helft per dag gebruiken)
 - 300 g gemengde sla
 - 400 g gegrilde groenten (paprika, courgette, ui)
 - 4 el olijfolie
 - 4 el pompoenpitten
- ±450 kcal
10g kh
35g eiwit
30g vet

✓ LUNCH: Variaties per dag

- Dag 1: Voeg feta toe (30 g) en wat komkommer
- Dag 2: Gebruik een dressing van yoghurt + citroen in plaats van olijfolie
- Dag 3: Voeg 1 gekookt ei toe en een snuf kerriepoeder
- Dag 4: Vervang pompoenpitten door walnoten en voeg tomaatjes toe

✓ Mealprep-tips:

- Grill de kipfilet en groenten tegelijk in de oven.
- Maak de bloemkoolpuree en groenten in één keer, verdeel in bakjes.
- Varieer de toppings en kruiden pas op de dag zelf, dat kost nauwelijks tijd en houdt het fris.



VOORBEELD MENU

1600KCAL

✓ DINER: Zalm met bloemkoolpuree en groenten

- 200 g ongezoete kokosyoghurt
- 1 eetlepel chiazaad
- 50 g blauwe bessen
- 10 g amandelen (gehakt)
- 1 theelepel lijnzaad
- Optioneel: paar druppels stevia of een snuf kaneel

±550 kcal
15g kh
35g eiwit
40g vet

✓ DINER Variaties per dag

Dag 1: Klassiek: zalm + bloemkoolpuree + broccoli

Dag 2: Vervang broccoli deels door spinazie, voeg citroenrasp toe

Dag 3: Maak een kruidenkorstje op de zalm (mosterd + dille)

Dag 4: Voeg een handje pijnboompitten toe aan de puree en serveer met courgette

Snack (zelfde voor alle dagen)

1 gekookt ei + 2 stengels selderij met hummus



BOODSCHAPPENLIJST

Hier is een boodschappenlijst voor 4 dagen gebaseerd op het plan met:

- Ontbijt (chia-kokosyoghurt)
- Snack (ei + selderij + hummus)
- Lunchbasis kip-avocado bowl met variaties
- Dinerbasis zalm-bloemkoolpuree met variaties



Boodschappenlijst (4 dagen, 1 persoon)

Eiwitten

- 600 g kipfilet
- 500 g zalmfilet
- 12 eieren (8 voor snacks + 4 voor variatie bij lunch)
- 150 g feta
- 800 g kokosyoghurt

(ongeoet, bijv. Alpro of andere plantaardige variant)

Groenten & fruit

- 1 bloemkool (± 600 g)
- 1 broccoli (± 400 g)
- 400 g sperziebonen
- 150 g spinazie (vers of diepvries)
- 2 paprika's
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 200 g cherrytomaatjes
- 1 komkommer
- 2 avocado's
- 300 g gemengde sla
- 1 bos bleekselderij
- 200 g blauwe bessen (vers of diepvries)
- 1 citroen

Vetten, noten & zaden

- 1 zakje chiazaad
- 1 zakje lijnzaad
- 1 zakje amandelen (ongezouten)
- 1 zakje walnoten
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 zakje pijnboompitten
- Extra vierge olijfolie (fles)

Overige

- 1 bakje hummus (150–200 g)
- Mosterd (voor kruidenkorstje bij zalm)
- Kruiden: peper, zout, knoflookpoeder, paprikapoeder, kerriepoeder, dille, kaneel

 Dit is voldoende om de twee basisgerechten 4 dagen lang te variëren en alle ontbijtjes + snacks te maken.

Mealprep-tips:

- Zet je bakjes in de koelkast en label ze (dag 1 t/m dag 4).
- Avocado's halveren pas op de dag zelf (anders verkleuren ze).
- Puree en kip kun je ook invriezen als je extra vooruit wilt plannen.
- Kruiden of toppings (noten, pitten) pas vlak voor het eten toevoegen voor bite en smaak.

*mealprep
tips*



MEALPREP-SCHEMA 4 DAGEN

(1600 KCAL/DAG)

Met dit praktische mealprep-schema bereid je in één keer alles voor vier dagen voor. Je hoeft maar één keer uitgebreid te koken (op dag 1), en daarna doe je alleen nog kleine, snelle handelingen per dag. Zo bespaar je tijd én eet je toch lekker en gezond!

DAG 1 - MEALPREP (2 À 3 UUR)

Ontbijt (voor 4 dagen)

- Meng 200 g kokosyoghurt + 1 el chiazaad per portie (4 bakjes)
- Voeg blauwe bessen en amandelen toe
- Bewaar afgesloten in de koelkast (3–4 dagen houdbaar)

Lunchbasis (kip-avocado bowl)

- Grill/bak 600 g kipfilet, kruid met peper, zout, paprikapoeder
- Snijd en rooster 2 paprika's, 1 courgette en 1 rode ui (oven of grillpan)
- Verdeel kip + groenten in 4 bakjes
- Voeg sla en avocado pas op de dag zelf toe

Snack

- Kook 8 eieren hard (10 minuten), bewaar in koelkast
- Was en snijd bleekselderij in stengels, in bakje bewaren
- Hummus in klein potje of bakje verdelen

Dinerbasis (zalm met bloemkoolpuree)

- Stoom/kook 1 bloemkool en pureer met 3 el olijfolie, peper en zout → 4 porties
- Kook/stoom 400 g broccoli en 400 g sperziebonen → 4 porties
- Bak/ovengaar 500 g zalm (4 porties)
- Verdeel alles in bakjes (zalm evt. apart voor versere smaak)

DAGELIJKSE VARIATIES TOEVOEGEN

Lunch

- Dag 1: Voeg feta + komkommer toe
- Dag 2: Maak dressing van yoghurt + citroen (ipv olijfolie)
- Dag 3: Voeg 1 gekookt ei toe + snuf kerrie
- Dag 4: Voeg tomaatjes + walnoten toe

Diner

- Dag 1: Klassiek: zalm + puree + broccoli
- Dag 2: Spinazie door groenten + citroenrasp bij zalm
- Dag 3: Mosterd-dille korstje op zalm (even in oven of koud toevoegen)
- Dag 4: Pijnboompitten door puree + courgette erbij

Snack

- Elke dag: 1 gekookt ei + 2 stengels bleekselderij + hummus

Ontbijt

- Elke dag: 1 bakje chia-kokosyoghurt



OVER HELGA SIERAT

Met haar eigen praktijk - Body Management - begeleid ze al sinds 2005 mensen die worstelen met hun overgewicht.

Helga weet als geen ander hoe ze mensen kan inspireren om op een positieve manier stappen te zetten naar een gezonder gewicht, met als doel om fit en energiek ouder te worden.



HET GAAT NIET VANZELF...

Als ervaren afvaller ben je het zat om weer aan het zoveelste wonderdieet te beginnen. Je hebt het daarom nog een tijdje zelf geprobeerd, echter door je drukke leven vol met verleidingen is volhouden is moeilijk. Maar je bent nu ècht veel te zwaar geworden en je weet dat de kilo's niet vanzelf verdwijnen.

Gezond ouder worden valt niet mee als je gewicht je in de weg zit. Je merkt dat je lijf begint tegen te strubbelen. Je hebt pijn in je knieën en last van je rug tijdens het wandelen, 's ochtends stap je al moe en futloos uit je bed en je huisarts waarschuwt je voor je bloeddruk en te hoge cholesterol.

Je wilt kunnen blijven genieten, zo lang mogelijk, zonder afhankelijk te zijn van medicijnen met een sterk en gezond lichaam. Juist daarom is het belangrijk om nu in actie te komen, want het gebeurt niet vanzelf.

Wacht dan niet langer en meld je vandaag nog aan. Gezond afvallen met blijvend resultaat is succesvoller als je het samen doet!

"Een gezond gewicht is dichterbij dan je denkt"