

WEEKPLAN MAKEN:

Kies een rustige dag, bijvoorbeeld zaterdag, om je eetplan op papier te zetten.

- **7 X ontbijt**
Noteer bij ontbijt wat je in de ochtend gaat eten:
kies je drie favoriete ontbijtjes en wissel daar mee af.
- **7 X lunch**
Noteer wat je mee neemt naar het werk of thuis gaat eten:
gebruik ook restjes groenten van de avond ervoor als lunch of een rijk gevulde soep.
- **7 X diner**
Noteer wat je als diner gaat eten.
Maak het niet te moeilijk, blijf bij jezelf.
- **Maak boodschappenlijst:**
Kijk wat je al in huis hebt en wat er op je boodschappenlijstje moet komen te staan.
Noteer gelijk wat je moet halen op je boodschappenlijst.
- **Check ook nog even je toiletpapier, toilet artikelen, drinken, enz., enz.**

Tips bij het maken van een weekplanning:

1. **Kies een vast moment in de week** om je eetplan te maken. Doe dit vóóordat je de week boodschappen gaat halen. Het beste is het om dit met een volle maag te doen. 'Honger' zorgt ervoor dat je onnodige dingen op je boodschappenlijstje gaat zetten. Reserveer voor het maken van jouw eetplan zo'n 30 minuten.
2. **Plan ik voor 3, 4 of 5 dagen?** Wanneer je weinig tijd hebt dan is het slim om voor de hele week in te plannen. Ik deed dat vroeger altijd. Eind van zo'n week at ik dan spinazie, erwten of bloemkool uit vriezer of een bonenschotel. Dit zijn namelijk dingen die goed uit de vriezer of pot gegeten kunnen worden. Verse groenten haalde ik dan voor de eerste dagen. Wanneer je voor 3 dagen inplant (of korter), kun je goed uit de voeten met verse groenten. Vlees kun je altijd in je vriezer bewaren en op de ochtend van gebruik uit je vriezer halen om te ontdooien. Rijst, aardappel kun je ook makkelijk standaard in huis bewaren. Plan dus voeding in die qua houdbaarheid past bij de tijd die jij als vooruit planning gebruikt. Kijk hier eerst goed naar.
3. **Kijk in je koelkast en voorraadkast** wat je nog hebt liggen. Heb je nog wat restjes groenten over? Maak daar een lekker soepje van! Of kook ze kort en pureer het. Je kan dan het groente prutje in kleine zakjes invriezen en later in de week gebruiken voor bijvoorbeeld een pastasaus.
Heb je voldoende rijst, pasta, aardappel of bataat? Hoe staat het met de voorraad vlees en groenten in je vriezer? Bekijk uiteraard ook gelijk de boodschappen zoals WC papier, vaatwasser tabletten, shampoo enz. enz...
4. **Maak op een vaste dag tijd vrij om te 'food preppen'**. Dat is een hip woord voor 'alvast vooruit koken' Ik gebruik hiervoor zelf de zaterdag en zondag. Dan maak ik een pastasaus, verse soep en bijvoorbeeld een lasagne of ovenschotel. Dit kun je allemaal invriezen of 2 á 3 dagen bewaren in je koeling. Zo heb je altijd een maaltijd klaar staan voor momenten dat je geen energie of zin meer hebt om te koken. Zorg zelf voor gezonde, snelle maaltijden

5. **Maak een realistische planning.** Kijk naar je weekplanning. Zijn er nog bijzonderheden? Op welke dagen is het druk en kun je dus beter iets makkelijkers eten? Eet je ook wel alle dagen thuis? Zorg dat er ook nog ruimte is om maaltijden te ruilen. Er zal maar net een stampot op de planning staan terwijl je daar helemaal geen zin in hebt.
6. **Denk na over wat jouw doel is deze week?** Focus je op een gezonde leefstijl. Als je van plan bent om die week een halve kilo af te vallen, dan is het natuurlijk niet slim om een patat- of pizza avond in te plannen. Ook is een voorraad koek of chips in je kast dan een slecht idee. Hoe je het ook wendt of keert, als je weet dat je lekkers in de kast hebt liggen, ga je het ook opeten.
Zorg altijd voor een gezonde omgeving en dat zijn jouw kasten!!
7. **Doe inspiratie op.** Wanneer je het moeilijk vindt om te bedenken wat je gaat eten, is het super handig om je kookboeken (die je waarschijnlijk nooit inkijkt) er eens bij te pakken. Of kijk op internet bij 'voedingsgoeroe 's' voor simpel te maken recepten. Doe bij anderen een idee op. Neem eens een kijkje op mijn website bij de recepten: <https://petra-vink.nl/gratis-recepten/>
Ik kijk regelmatig op internet naar recepten en kooktips maar ik kook ook graag simpel en snel.
Plan een recept naar de tijd die je hebt om het te bereiden. Blijf werken aan een reëel plan!!
8. **Waar heb jij écht trek in?** Wat wil je eten deze week? Ontzeg jezelf niks. Plan natuurlijk ook jouw favoriete maaltijd gewoon in. Dat moet kunnen, ook al is dat patat, pizza of pannenkoeken (de drie P's). Met een weekplanning kun je dat compenseren. Zorg er dan voor dat je de rest van de week wel gezond en niet teveel eet. Zoek de balans.
9. **Houd je aan de planning en bereid je eten voor.** Check elke avond wat er op het menu staat voor de volgende dag. Bereid zo nodig je lunch voor (salade/soep/omelet). Of zorg dat alles klaar ligt. Maak het jezelf zo makkelijk mogelijk. Je kunt dagen wisselen maar ga geen maaltijden skippen om vervolgens bij de Chinees een maaltijd af te gaan halen. Houd je dus wel bij 'jouw eetplan'!
10. **Scheur de bladzijde van de weekplanner af en gebruik als boodschappenlijstje.**
Koop alleen wat op je lijstje staat. Om te voorkomen dat je de mist in gaat, doe je geen boodschappen op lege maag. Anders ben je voor je het weet eigenaar van een heel gangpad.
Blijf ook zoveel mogelijk in de buitenste paden van de supermarkt. Is het je wel eens opgevallen dat daar alle verse producten staan (groeten, fruit, zuivel)? In de binnenste gangpaden vind je de chips, snoep en koekjes. (okay, bij Jumbo Wilnis staat snoep tegenover de eieren, keer je rug naar dit vak en loop héél snel door 😊)

Ga lekker aan de slag met het plannen van je voedsel. Het maakt het leven zoveel makkelijker. Het is die 30 minuten per week echt dik waard. Bewustwording is de eerste stap in het verbeteren van je voedingspatroon. Neem de regie zelf in handen.

Heel veel succes met je weekplanner!

Petra