Mealpreppen met Lizzybox'

Een e-book met tips om het Lizzybox' weekmenu vloeiend te doorlopen!

Lizzybox

Wat is mealpreppen en wat heb je eraan?

- Je hebt er al vaker over gehoord misschien, maar wat is het én is het wat voor jou? Mealpreppen!
- Mealpreppen is het vooraf bereiden en verpakken van maaltijden voor 1 of meerdere dagen. Dat kan op verschillende manieren:
- 1. Je maakt ‘s avonds ontbijt/lunch/snacks, enz. klaar voor de komende dag.
- 2. Je kookt in porties. Je maakt bijvoorbeeld diner voor meerdere dagen en bewaart dit in bakjes in de koelkast of vriezer.
- Lizzybox gebruikt een mix van deze 2 opties. Je maak zowel lunch als diner in grotere porties, maar je maakt ook alvast je snacks klaar en bent je bewust van wat je de volgende dag (al dan niet op werk) gaat eten.
- Mealpreppen wordt veel gebruikt in de fitness wereld. En dat is niet zo gek! Veel mensen die fitnessen op hoog niveau, hebben daarnaast ook nog een (fulltime) baan. Dus fulltime werken, heel veel sporten én nog gezond eten, hoe dan? Daar is mealpreppen dus op gebaseerd. En tegenwoordig is dit allang niet meer alleen voor fitnessguru’s. Het is voor iedereen die graag gezond en bewust wil eten en niet de tijd heeft om daar de hele dag mee bezig te zijn. Het is voor de harde werkers, drukke moeders en ambitieuze ondernemers!
- Dus: wil jij gezond eten, lekker eten, eventueel afvallen én geen uren in de keuken staan? Dan is dit e-book helemaal voor jou!

LIZZYBOX
PRAKTISCHE HULP BIJ AFVALLEN

Wat zijn de voordelen van mealpreppen?

Mealpreppen heeft ontzettend veel voordelen, maar je moet er wél even mee leren omgaan! En daar ga ik je bij helpen in dit e-book!
We kijken eerst naar de voordelen, dan weet je wáárom je wil mealpreppen!

Tijdbesparend

- Je bereidt je maaltijden van tevoren en verpakt ze in porties. Dat betekent dat jij na een lange werkdag, wanneer je met honger thuiskomt, hoppa, zo een bakje eten in de magnetron kan schuiven. Én dat is nog gezond eten ook!
- Omdat je minder tijd kwijt bent met koken, kan je je weekprogramma zo inplannen dat je op je drukste dagen (18.00 thuis uit werk en om 19.00 wil je weer bij de yoga zijn), een maaltijd klaar hebt staan. En op de avonden waarop je meer tijd hebt, plan je juist het koken in!

Gezond

- In plaats van de kantine te gebruiken op werk, neem jij voortaan je (koel-)tasje mee! En geloof me, je collega's gaan jaloers zijn. Je verspilt géén energie met bedenken wat je nu weer moet eten. Jouw eten is gezond en zelfgemaakt. Je pakt gewoon jouw gezonde snacks en maaltijden op de tijd dat je ze wil eten!

Lekker!

- De maaltijden van Lizzybox zijn zó lekker, die wil je vaker eten. Zelfs wel 2 keer in de week! Dus het bespaart je tijd én het is ook nog eens lekker! Daarnaast wil je je zelfgebakken cake ook gewoon helemaal op eten toch? Dus daar kan je lekker elke dag een plak van nemen!

Duurzaam!

- Lizzybox' weekmenu is zó gemaakt, dat de meeste producten helemaal 'opgaan'. Ook worden restjes vaak weer gebruikt in een volgend recept. Helemaal duurzaam dus!

Goedkoop!

- Omdat je je maaltijden inplant, vooraf bedenkt en de maaltijden op elkaar zijn afgestemd, ben je ook nog eens veel goedkoper uit!

Een goede start

Aanschaffen

- Omdat je maaltijden vooraf gaat bereiden en verpakken, is het goed om voldoende bakjes in huis te hebben. Verschillende vormen en maten, maar vooral bakjes die niet lekken en die je goed kunt stapelen i.v.m. ruimte in je koelkast en vriezer! Daarnaast kan je natuurlijk zelf kiezen voor kwaliteits- of duurzame bakjes.
- Als je wil afvallen met het mealpreppen of heel bewust wil zijn van de hoeveelheid voedingsstoffen die je binnenkrijgt, is het handig om een digitale keukenweegschaal te gebruiken.
- Als je wil werken met eiwitpoeders (Lizzybox werkt hier ook mee), is het goed om alvast de juiste smaak in huis te halen (ik heb standaard vanille en chocolade in huis)! Dat kan bijvoorbeeld online bij Body & Fit.
- Met Lizzybox maak je ook overheerlijke snacks, waar je bakmiddelen voor nodig hebt. Ik raad de siliconen bakvormen en muffinvormpjes aan (Action), omdat je dan minder olie hoeft te gebruiken. Ook een kleine springvorm, kleine ovenschaal, blender, staafmixer en citruspers worden veel gebruikt.
- Daarnaast raad ik het aan om boterhamzakjes in huis te hebben. Dan kan je je plakken cake per stuk in je vriezer doen en er elke werkdag 1 uithalen!

Werkvolgorde

De handigste manier om je mealprep-week voor te bereiden!

1. Recepten uitkiezen

- Maak een overzicht van wat je de komende week wil eten en bedenk hoeveel recepten je wil maken voor hoeveel dagen.
- Als je duurzaam wil eten, bedenk dan welke producten je over hebt van je lunch en hoe je die kan verwerken in het diner.
- Dit is de lastigste stap. Als je lid bent van Lizzybox wordt deze hele stap al voor je gedaan!

2. Boodschappen

- Maak een (online) boodschappenlijst op basis van de uitgekozen recepten. Let goed op hoeveel dagen je een bepaalt recept wil eten en pas je boodschappenlijst hierop aan.
- Bedenk welke boodschappen je in welke winkel/markt wil halen of maak een online account aan bij je favoriete winkel en bestel je boodschappen online
- Verschillende abonnementen van Lizzybox doen dit ook al helemaal voor je! Dan hoef je alleen nog maar te wachten op je boodschappen!

3. Maak een kookplanning

- Bekijk wat je de hele week moet doen. Wanneer heb je veel of weinig tijd? Welke dagen moet je werken en welke maaltijden moet je dan meenemen? Heb je op werk een magnetron en kan je bijvoorbeeld je lunch opwarmen?
- Kijk ook naar je producten. Welke dingen zijn lang houdbaar? Wat moet er als eerste op?
- Maak aan de hand hiervan een weekplanning, zodat je precies weet op welke dag je welke gerechten moet voorbereiden.

4. Ga koken!

- Begin je ‘mealprep’ week altijd met een voorbereidingsdag. Op dag 1 van je week moet je vaak zowel lunch, snacks als diner maken. Dat is dus je drukste dag.
- Verdeel je maaltijd in porties vóórdat je je maaltijd van die dag op je bord schept. Anders heb je morgen misschien een hele kleine portie!

5. Invriezen

- Vries je porties in? Plak er dan stickertjes op met naam en datum. Zo kan je bijhouden wat er nog in je vriezer zit!

6. Geniet van je tijd!

- In het begin is het écht nog wel even wennen, maar na 2 á 3 weken mealpreppen heb je het wel door en zie je de gemakken! Geniet, relax of ga juist sporten en wees je bewust van je gezonde, tijdbesparende en duurzame manier van leven!

LIZZYBOX
PRAKTISCHE HULP BIJ AFVALLEN

Aan de slag!

- Wanneer je het eerste Lizzybox weekmenu hebt ontvangen, kun je aan de slag!
- Het menu is gebaseerd op 1 persoon. Mocht je met meer personen zijn, moet je de boodschappenlijst en recepten zelf verdubbelen.
- Het Lizzybox weekmenu is gebaseerd op mensen die willen afvallen. Eet er iemand mee die niet wil afvallen, verhoog dan bijvoorbeeld de rijstproducten of neem een boterham extra.
- De recepten hebben ingrediëntenlijsten. Deze zijn gebaseerd op een ‘lege keuken’. Kijk dus goed na wat je al in huis hebt!
- In het begin ben je mogelijk iets duurder uit, omdat je nog niet alle producten in huis hebt. Dit zal steeds goedkoper worden.
- Je kunt natuurlijk ook je eigen menu samenstellen en de tips uit dit e-book gebruiken!

Wil je nog meer gemak?

Lizzybox heeft speciaal voor alle harde werkers, ambitieuze ondernemers, hardwerkende moeders en alle andere mensen die het gemak van mealpreppen ervaren, nog een aantal opties die jouw leven gaan vergemakkelijken!

Abonnementen

Zo kan je een wekelijks menu krijgen, gebaseerd op mealpreppen, met alleen maar producten die JIJ lust, zodat jij dit niet meer zelf hoeft uit te zoeken. Je kan hier ook een aanvullende digitale boodschappenlijst bij krijgen, waarmee je je boodschappen zó in je digitale boodschappenmandje kan zetten en thuis laten bezorgen!

Meer weten? Bekijk hier de abonnementsvormen.

Verjaardag- en bbq-menu

Lizzybox heeft ook een gezond verjaardagsmenu én een gezond bbq-menu! Hiermee kan jij in een handomdraai een waanzinnig lekker event voorbereiden in zo min mogelijk tijd!

Check hier deze menu's!