

Extra algemene informatie Lizzybox

Welkom bij Lizzybox! Jouw praktische hulp voor een gemakkelijk gezond leven! Lizzybox is een gepersonaliseerde maaltijdbox en wordt volledig afgestemd op jouw individuele behoeften.

Waarom Lizzybox?

Eigenlijk is het heel simpel: jij geeft aan wat je doelen zijn en wat je wel of niet lust, ik maak een plan dat helpt om jouw doelen te behalen. Naast het plan ontvang je eventueel een digitale boodschappenlijst, waarmee je de boodschappen thuis kunt laten bezorgen. Zo hoef je nooit meer de mist in te gaan en koop je altijd de juiste producten! Ook hoef je niet meer inspiratieloos te zijn. Wat zullen we eten? Moet het nou koolhydraatarm zijn? Wat is nu gezond? Op deze manier hoef niet na hoeft te denken over je gezonde eetpatroon. Dat wordt immers al voor je gedaan.

Visie

Hulp bij het afvallen via de diëtist gaat vaak gepaard met moeilijke vragen, bewustwordingsprocessen d.m.v. gesprekvoering en eetdagboeken, enz. Ik geloof dat praktische hulp bij afvallen noodzakelijk is. Ik geloof dat je bewust wordt van je eigen eetgewoonten, zodra iets nieuws fijn werkt. En als ik dan zorg voor een nieuw voedingsprogramma dat fijn werkt en jij voert het alleen maar uit, dan hoef ik dus niet alle informatie over je afvalverleden te hebben. Je zal zelf ontdekken waar je de mist inging in het verleden of wat je valkuilen zijn. Mensen leren genieten van verantwoorde voeding en hoe simpel dat kan zijn is mijn hoofddoel. En als je daarnaast je eigen doelen behaalt, zijn we samen blij!

De inhoud van de maaltijdbox

Deze box biedt een combinatie van koolhydraten, eiwitten en vetten, precies wat je nodig hebt en dit wordt aangepast op jouw behoeften. Als basis ga ik uit van 3 goede maaltijden en 3 lekkere tussendoortjes per dag. Bij de box krijg je een voedingsplan, gebaseerd op jouw doelen, inclusief de recepten. Ook staan er tips bij voor als je ingrediënten niet lust of mag hebben. Concreet houdt dit in dat je 3 soorten ontbijt, 3 soorten lunch en 3 soorten diner krijgt in een week en voor elke dag 3 tussendoortjes. Deze wissel je af per dag, zodat je gevarieerd blijft eten. Ook hoef je niet extreem veel te koken, omdat je maaltijden 'mealprept'. De tussendoortjes worden afgestemd op de maaltijden, zodat er zo min mogelijk voedselverspilling is en zo kan het budget natuurlijk zo laag mogelijk gehouden worden. Wel is alles zo vers mogelijk, dus ik werk met zo min mogelijk sauzen en e-nummers en ik probeer de recepten zo

makkelijk mogelijk te houden met natuurlijke (seizoens-)producten. De producten die je ontvangt, zijn de goedkoopste varianten uit de supermarkt. Mocht je liever koolhydraatarm(er), biologisch of vegetarisch willen, kan je dit zelf in je winkelmandje aanpassen. De kosten zijn dan wel hoger.

Albert Heijn

De boodschappenlijsten worden gemaakt aan de hand van het aanbod van de Albert Heijn. Als je zelf een inlognaam en wachtwoord maakt, kan je de boodschappen van de lijst direct in je online winkelmandje laden en thuis laten bezorgen. Zo sta je zelf garant voor de levering en betaling. Ook ben je op deze manier vrij om je levertijden zelf aan te passen en/of producten aan de bestelling toe te voegen, zoals bijvoorbeeld koffie, toiletartikelen, enz. Ook kan je dingen die je al in huis hebt weglaten en dingen die je bijvoorbeeld biologisch wil, wijzigen. Bij Albert Heijn kan je een bezorgbundel aanschaffen (€39,- voor 3 maanden of €120,- voor 12 maanden onbeperkt bestellen), waardoor je bezorgkosten altijd laag zijn. Ook kan je zo een standaard levertijd instellen op je profiel.

Zonder bezorgbundel moet je op vrijdag tot en met maandag boven de €70,- bestellen en op dinsdag, woensdag en donderdag kan je vanaf €50,- bestellen. Met bezorgbundel kan je elke dag vanaf €50,- bestellen.

Wat moet je in huis hebben?

In het begin zal je merken dat je veel ingrediënten nog niet in huis hebt. Dus de boodschappen zullen iets duurder uit kunnen vallen. Naarmate je langer gebruik maakt van de schema's, wordt het steeds goedkoper omdat er veel met dezelfde producten gewerkt wordt. Denk aan: lijnzaad, kokosolie, cacao, noten, gepofte quinoa, gedroogd fruit, havermout, chiazaad, enz.

Noodzakelijk keukengerei: blender, (digitale) keukenweegschaal, (Tupperware-)bakjes, magnetron, oven, cakevorm, (kleine) springvorm (a 18cm), muffinvormpjes, citruspers.

Noodzakelijke ingrediënten: olijfolie, bakboter, peper, zout (de rest van de nodige producten komen op de boodschappenlijst).

Eiwitpoeder: in veel ontbijt- en bakrecepten wordt gewerkt met eiwitpoeder (meestal vanille of chocoladesmaak). Mocht je dit níet willen gebruiken, is dit altijd te vervangen. Mocht je het wél willen gebruiken kan je het online bestellen (bijvoorbeeld hier <https://www.bodyandfit.com/nl/Producten/Eiwitten/Zuivelprote%C3%AFne/Whey-Protein/Whey-Perfection/p/whey-perfection>) of bijvoorbeeld bij Kruidvat of Etos. Ik kan je hierover advies geven.

Wat moet je doen als je de menu's en eventuele boodschappenlijst ontvangt?

Als ik de menu's en eventuele boodschappenlijst mail, zet ik daar soms ook de keuze-opties van de week in of geef ik suggesties voor producten die je kunt wijzigen. Als je het menu binnenkrijgt, controleer je wat je al in huis hebt: welke kruiden heb je nodig? Welke graanproducten? Enz Kijk wat je in huis hebt en maak je eigen boodschappenlijst. Als je het abonnement met boodschappenlijst gekozen hebt, doe je dit ook, maar dan kan je de producten die je al in huis hebt van de lijst afhalen. Ik zet elke week álles op de boodschappenlijst (ik kan namelijk niet weten wat er bij wie op gegaan is en wat niet), maar je hebt echt niet elke week nieuwe cacaopoeder of een pot pindakaas nodig. De gehele boodschappenlijst die ik stuur zal dus een stuk duurder zijn dan in werkelijkheid het geval is, omdat je nog veel producten van de lijst kan halen. Als je je boodschappenlijst of menu gecontroleerd hebt, kun je de boodschappen in je online winkelmandje van Albert Heijn zetten of zelf de boodschappen in een supermarkt naar keuze halen.