

Meal prep voor beginners

Bespaar tijd, geld en stress met een eenvoudig weekstelsel: één keer plannen, één keer boodschappen doen, één keer koken en de hele week lekker eten.

E-BOOK · A4

- Een kookplan van 2 uur voor het weekend
- 10 makkelijke recepten om vooruit te maken
- Werkbladen voor menu, boodschappen en vriezer

Meal prep voor beginners

Bespaar tijd, geld en stress met een eenvoudig weekstelsel: één keer plannen, één keer boodschappen doen, één keer koken en de hele week lekker eten.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

De bewaartijden in dit boek zijn algemene richtlijnen voor thuis koken. Gebruik altijd je eigen oordeel, volg de aanwijzingen op de verpakking en kijk voor actuele adviezen bij het Voedingscentrum. Heb je allergieën of een medisch dieet, pas de recepten dan aan.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Vier manieren van meal prep	5
2. Spullen, bewaren en voedselveiligheid	6
3. Plan je week	8
4. De kooksessie van 2 uur	10
5. Bouwstenen: mix en match	12
6. Tien makkelijke recepten	13
7. De vriezer is je vriend	19
8. Volhouden	21
Werkbladen	22
Tot slot	27