



Lekker, gezond en haalbaar!

Gezond mealpreppen: zo doe je het!

Door je (lunch-)maaltijden op voorhand te maken en te portioneren, ben je minder snel geneigd om ongezonde opties te kiezen. Ideaal voor een drukke dag!

“Mealpreppen” is dus lekker handig, maar elke dag hetzelfde eten... Daar is niet iedereen fan van.

Met onze lunchprep van bloemkoolrijst geven wij je alvast de nodige inspiratie:

Mix een aantal basisingrediënten (*bloemkoolrijst, tomaten, ui, kaas, ei, komkommer*)

Kies je vis of gevogelte (*gerookte zalm, kip of tonijn*)

Werk af met een sausje of dressing (*van mierikswortel, bieslook-yoghurt of honing-mosterd*) Liever simpel? Met Griekse yoghurt, peper en zout kom je ook ver. Of met mayonaise is't ook lekker.

3x slaatje van bloemkoolrijst



Hoofdgerechten
Voorgerechten
Bijgerechten

Bloemkoolrijst met gerookte zalm en mier...



Hoofdgerechten

Bloemkoolrijst met kip en bieslook-yoghu...



Hoofdgerechten

Bijgerechten

Bloemkoolrijst met tonijn en honing-most...

Met deze 3 tips maak jij jouw mealprep nog lekkerder, gezonder, maar vooral ook: haalbaar!

1. Gebruik **ingrediënten** waar weinig werk aan is. Voorgesneden groenten, gegaarde kip of vis uit blik besparen je heel wat werk.
2. Kies enkele **basisingrediënten** maar varieer met toppings. Zo schotel je jezelf met een minimum aan moeite, toch elke dag een andere combi voor.
3. Investeer in **bewaardoosjes** van goede kwaliteit die luchtdicht afsluiten en veilig zijn voor gebruik in de magnetron en vaatwasser.