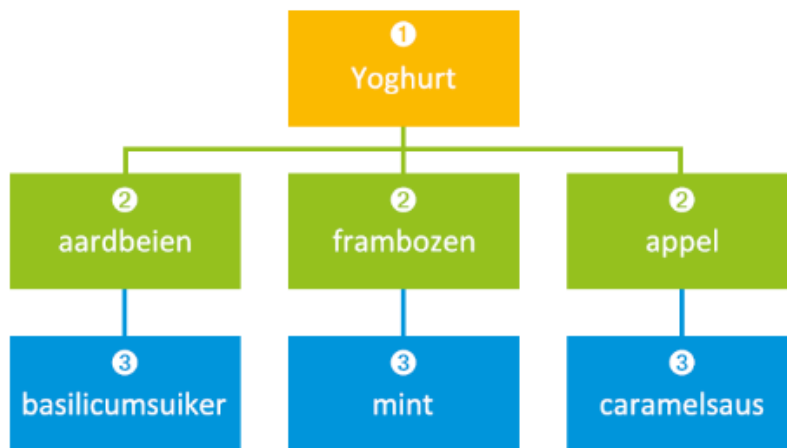


BASIS, TOEVOEGING EN TOP

Maak het persoonlijk

Natuurlijk moet iedereen voeding binnen krijgen met de benodigde voedingsstoffen en energie. Maar, eten moet vooral *lekker* zijn en liefst aansluiten op de persoonlijke voorkeuren. De één eet op zijn pastasalade graag kip en kerriesaus, de ander met zalm en tomatensaus. Met toevoegingen en toppings kun je een basisgerecht naar eigen smaak aanpassen. Ook de hoeveelheid is persoonlijk.

- 1 Kies eerst het basisproduct → **BASIS**
- 2 Kies daarna de toevoeging → **TOEVOEGING**
- 3 Kies daarna de topping → **TOP**



Meal preppen

Meal preppen betekent dat je een hele maaltijd – of een deel van een maaltijd – voorbereidt voor een later moment. Zo kun je op één dag alle maaltijden koken voor de hele week. Maar je kunt ook een deel van een maaltijd bereiden en invriezen voor later. Bijvoorbeeld voor als je je wat minder goed voelt. Denk aan een grote pan rijst, broccoli of sperziebonen, of grotere hoeveelheden kip of vis. Ook soep of pastasaus is ideaal om te preppen voor een later moment.

Meal preppen kan handig zijn als je gezonder wilt eten. Als je een weekmenu maakt met gezonde recepten, dan weet je zeker dat er voor de hele week goede maaltijden voor je klaarstaan. Je komt dan niet in de verleiding om een makkelijke, minder gezonde maaltijd te eten.

Meer informatie en tips: [Voedingscentrum](#)



www.vierkeerbeter.nl | duurzamezorg@etenwelzijn.nl

Dit document is vormgegeven in samenwerking met:



Mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van:

