# MEAL PLANNER.

Week ...

Aan het begin van je meal prep-avontuur? Wij helpen je op weg! Kies een vaste prep-dag. Begin met je meest stressvolle maaltijden. Gebruik ingrediënten die je in meerdere maaltijden kunt verwerken: easy peasy en zero waste. Geniet ervan!

**MA**
ontbijt
lunch
diner

**DI**
ontbijt
lunch
diner

**WO**
ontbijt
lunch
diner

**DO**
ontbijt
lunch
diner

**VR**
ontbijt
lunch
diner

**ZA**
ontbijt
lunch
diner

**ZO**
ontbijt
lunch
diner

**NIET VERGETEN**

Restjes in de koelkast? Gebruik ze voor een low waste maaltijd deze week.

**BOODSCHAPPEN**

Tip!
Noteer je boodschappen op volgorde van je winkelroute.

## Tips

- Bewaar afgesneden groenterestjes om ze te laten hergroeien.
- Weet je niet waar je moet beginnen? Begin met recepten die je vaker maakt en kook wat extra om in te vriezen.
- Geen zin om hele maaltijden te preppen? Met alleen ingrediënten kom je ook een heel eind. Wassen, snijden, in de koelkast leggen – klaar om te koken!

brabantia