

# Boodschappenplan

voor een goede planning en gezonde weekmenu's



## Boodschappenplan voor Gezond & Snel

Eén van de redenen waarom veel mensen niet gezond eten is omdat ze gezonde voeding te duur vinden. Dat is ook niet zo gek gedacht want als je in de natuurwinkel je mandje vol gooit dan kan je behoorlijk schrikken.

Toch hoeft geld geen belemmering te zijn voor gezondere keuzes. Natuurlijk is biologisch eten vaak duurder maar je kunt ook zelf keuzes daarin maken.

1

### VOORRAAD OP PEIL

De eerste belangrijkste stap met behulp van dit boodschappenplan en eigen aanvulling.

2

### WEEKMENU'S MAKEN

Zorg voor een paar basis recepten die je lekker vindt en goed kan maken.

3

### INVRIEZEN

Maak grotere porties en vries het in zodat je ook in drukke tijden gezond kunt eten.



### Ruim je kast op en gooi weg!

Altijd een goed begin om "foute" verleidingen te deleten.



### Koop bakjes en stickers

Creëer overzicht en rust in je kast dmv bakjes en stickers



### Plan vooruit

Neem op het begin van de week de dagen goed door en kies 1 dag om te bakken voor lekkere gezonde snacks.

## Wat wel en wat niet biologisch inkopen?

Hieronder een lijstje met producten die je het beste biologisch kan aanschaffen in verband met de vele gifstoffen die ze bevatten als ze niet van biologische aard zijn. Daarnaast is het raadzaam om producten zoveel mogelijk uit Nederland te halen omdat er bij ons minder gifstoffen op de producten zitten in vergelijking met andere landen.

- Wortels en sperziebonen
- Komkommers, bleekselderij en kerstomaatjes
- Druiven, aardbeien, nectarines en perziken
- Blauwe bessen en citrusvruchten (vooral als je de schil wilt raspen!)
- Uien, paprika's, maïs en pepers

**Groene bladgroente:** Omdat deze lastig zijn om goed af te boenen krijg je de gifstoffen ook meteen binnen. Spinazie uit Nederland hoort hier niet bij.

**Melkproducten:** Het is voor een gezonde lifestyle beter om geen melkproducten te nemen maar mocht je toch wat nemen kies dan voor de biologische variant. Dit omdat de gewone melkkoeien veel maïs en soja eten met gifstoffen die je dan weer terug kunt vinden in het zuivelproduct.

Dit zelfde geldt ook voor kaas, rundvlees, kip en eieren.



Wat je wel veilig kunt eten is onder andere:

- Koolsoorten, avocado en zoete aardappelen
- Bananen, kiwi's, ananas, mango, papaya en watermeloen
- Aubergine, courgette, rode biet, witlof, erwten, broccoli, asperges, prei en champignons

We hebben per categorie een overzicht gemaakt van welke producten handig zijn om in huis te hebben. Haal je dit bij je weekboodschappen dan grijp je niet snel mis waardoor de verleiding van ongezond eten ook minder is.

**‘Nu mijn voorraad altijd op peil is eet ik veel gezonder’**



## VERS & KOEL

- Geiten yoghurt, Griekse yoghurt
- Gras roomboter, eieren
- Mosterd, mayonaise (zonder suiker), sojasaus
- Geitenkaas, feta, hummus

## VRIEZER

- **Groente:** spinazie, doperwten, tuinbonen
- **Diepvriesfruit:** blauwe bessen, frambozen, mango, aardbeien, bosvruchten, rijpe bananen in stukjes
- **Smoothie:** Maak altijd dubbele hoeveelheden en vries het in
- **Vis:** garnalen, zalm, wit visfilet (ASC)
- **Vlees:** rundergehakt, kipfilet
- **Brood:** speltbrood, ingevroren zelfgemaakte baksels zoals deze [haverhoutcake](#)
- **Soep:** zelfgemaakt en per 2 porties ingevroren

## GROENTE & FRUIT (HET LIEFSTE VAN HET SEIZOEN)

- Knoflook, ui, courgette, zoete aardappel, wortel, broccoli
- Tomaat, snacktomaatjes, komkommer, paprika, avocado, sla
- Appels, bananen, citroenen en seizoensfruit

## IN DE VOORRAADKAST

- **Kruiden:** zeezout/Keltische zout, zwarte peper, venkelzaad, kurkuma, kaneel, rozemarijn, chilipoeder, oregano, gember, koriander, nasikruiden (zonder E-nummers!), Italiaanse kruidenmix, komijn, tijm, knoflookpoeder, peterselie, paprikapoeder
- **Olie & azijn:** extra virgine olijfolie, olijfolie (bakken & braden), kokosolie, balsamico azijn, appelazijn, witte wijnazijn.
- **Smaakmakers:** bouillonblokjes zonder e-nummers (natuurwinkel) – honing, kokossuiker, kokosrasp, rauwe cacao
- **Langzame koolhydraten:** spelt pasta, zilvervliesrijst, quinoa, spelt crackers, rijstwafels
- **Pot en blikwerk:** kikkererwten, linzen, tomaten, kokosmelk, tonijn, zalm, ansjovis), olijven, tomatenpuree, pindakaas, notenpasta, gedroogde tomaatjes
- **Drank:** havermelk, amandelmelk, rijstemelk, rijst/kokosmelk, kruidenthee, kokoswater
- **Granen/ meel:** havermout, volkoren speltmeel, boekweitmeel, amandelmeel
- **Gedroogd fruit:** dadels, abrikozen, rozijnen, pruimen
- **Noten:** walnoten, gemengde noten, amandelen, hazelnoten, pecan noten (liefst ongezouten en ongebrand)
- **Pitten & zaden:** pijnboompitten, pompoenpitten, zonnebloempitten, lijnzaad, sesamzaad
- **Superfoods:** chiazaaden, gojibessen, tarwegras

Meer informatie over weekplanningen en gezond eten kan je vinden op [www.gezondblog.nl](http://www.gezondblog.nl)

