



Mealpreppen

Wat is mealpreppen?



Wat kun je voorbereiden?

**dokter
tamara**
leefstijlprogramma



Investeer in goede bewaarbakjes

**dokter
tamara**
leefstijlprogramma



Maak een planning

dokter
tamara
leefstijlprogramma



Slim boodschappen doen

**dokter
tamara**
leefstijlprogramma



Invriezen

**dokter
tamara**
leefstijlprogramma



Samenvatting

- ✓ Maak rustig een planning voor komende dagen of de hele week.
- ✓ Slim boodschappen doen!
- ✓ Investeer in goede (glazen of BPA-vrije) bewaarbakjes en een grote pan.
- ✓ Label je eten voordat je het invriest en vries kleine porties in.
- ✓ Experimenteer!