

Meal Prep Planner 2025

Je complete gids voor georganiseerd koken

Inclusief:

- Wekelijkse planning templates
- Boodschappenlijst generator
- Portie calculator
- Voorraad tracking systeem

Wekelijkse Meal Planning

Week: _____

Maandag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Dinsdag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Woensdag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Donderdag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Vrijdag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Zaterdag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Zondag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Boodschappenlijst Generator

Datum: _____

Groenten & Fruit:

_____ | Hoeveelheid: _____

_____ | Hoeveelheid: _____

Vlees & Vis:

_____ | Hoeveelheid: _____

_____ | Hoeveelheid: _____

Houdbare producten:

_____ | Hoeveelheid: _____

_____ | Hoeveelheid: _____

Portie Calculator

Recept: _____

Aantal personen: _____

Standaard portie (gram/ml): _____

Berekening:

Ingredienten	Standaard	Aangepast
_____	_____ g	_____ g
_____	_____ g	_____ g
_____	_____ g	_____ g

Voorraad Tracking Systeem

Datum laatste update: _____

Product	Voorraad	Min. niveau	Bestellen?
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/> Ja
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/> Ja
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/> Ja
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/> Ja
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/> Ja