

Meal Prep Planner 2025

Je complete gids voor georganiseerd koken

Deze planner helpt je om tijd te besparen, voedselverspilling te voorkomen en je maaltijden perfect te plannen.

Inhoud:

- Wekelijkse Meal Planning Templates - Plan je maaltijden voor de hele week.
- Boodschappenlijst Generator - Maak snel en eenvoudig je boodschappenlijst.
- Portie Calculator - Pas recepten aan op het aantal personen.
- Voorraad Tracking Systeem - Houd je voorraad bij en weet wanneer je moet bijbestellen.

Wekelijkse Meal Planning

Tip: Vul deze template elke zondag in om voorbereid aan de week te beginnen!

Week: _____

Maandag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Dinsdag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Woensdag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Donderdag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Vrijdag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Zaterdag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Zondag: _____ | Bereidingstijd: _____ min

Boodschappenlijst Generator

Gebruik: Noteer je behoeften per categorie en hoeveel je nodig hebt.

Datum: _____

Groenten & Fruit:

Meal Prep Planner 2025

- _____ | Hoeveelheid: _____
- _____ | Hoeveelheid: _____

Vlees & Vis:

- _____ | Hoeveelheid: _____
- _____ | Hoeveelheid: _____

Houdbare producten:

- _____ | Hoeveelheid: _____
- _____ | Hoeveelheid: _____

Portie Calculator

Tip: Ideaal voor het aanpassen van recepten aan grotere of kleinere groepen.

Recept: _____

Aantal personen: _____

Standaard portie (gram/ml): _____

Berekening:

Ingrediënten	Standaard	Aangepast
_____	_____ g	_____ g
_____	_____ g	_____ g
_____	_____ g	_____ g

Voorraad Tracking Systeem

Gebruik: Controleer je voorraad regelmatig en vul deze lijst in om overzicht te houden.

Meal Prep Planner 2025

Datum laatste update: _____

Product	Voorraad	Min. niveau	Bestellen?
_____	_____	_____	[] Ja
_____	_____	_____	[] Ja
_____	_____	_____	[] Ja