



Boodschappenlijst voor tijdens én na het afvallen

www.epix-voeding.nl

BOODSCHAPPEN DOEN

Gezond eten begint niet in de keuken, maar in de supermarkt! Soms kan het best lastig zijn om telkens weer te bedenken wat je gaat eten. En als je niet de juiste basis in huis hebt, neig je toch sneller naar gemak (en dat is vaak ongezonder!).

Belangrijk is om nooit met trek boodschappen te doen. Je hebt vast zelf ook al eens ervaren dat je dan sneller meer én ongezondere dingen in je mandje stopt... en misschien zelfs wel iets voor onderweg 😊

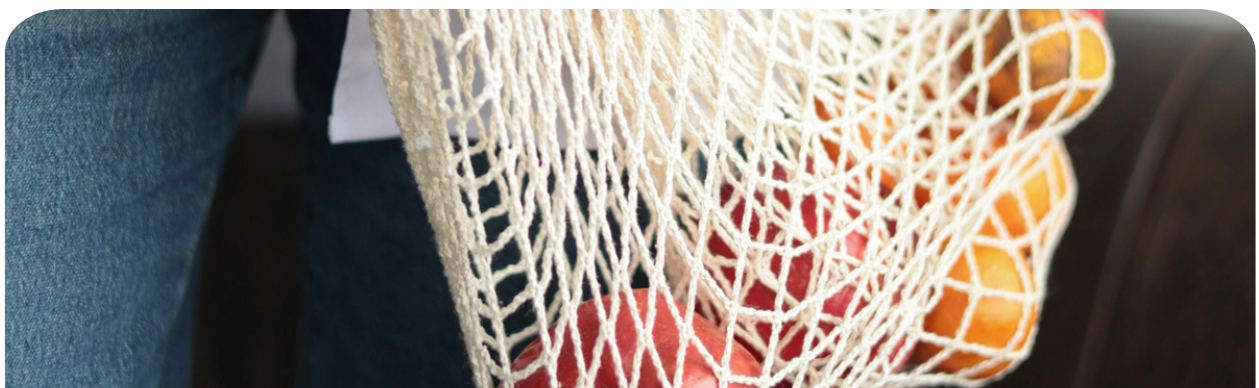
Handig is het om een standaardlijstje voor jezelf te maken met items die je altijd in huis wilt hebben — en dan vooral de gezonde basics. Zo heb je altijd een goede basis in huis om iets voedzaams van te maken.

Hieronder deel ik graag de lijst die ik zelf altijd aanhoud (of in ieder geval een deel ervan, want je hoeft natuurlijk niet alle eiwitbronnen in één keer in huis te hebben, haha).

Vooraf handig om voor jezelf te weten dat je altijd iets achter de hand hebt. Bijvoorbeeld als je ineens zin krijgt om te snaaïen, of wanneer je later thuis bent dan verwacht en kunt terugvallen op een bewuste diepvriesmaaltijd.

Succes!

Merel



EIWITBRONNEN

Magere kwark of griekse yoghurt 0% - als ontbijt en snack na het avondeten. Eten wij hier elke dag rond een uur of 20:00 uur met wat fruit

Tonijn in blik (water) - om een tonijnsalade van te maken of om bijvoorbeeld door de pasta te doen

Kipfilet - als broodbeleg of als tussendoortje. Soms gooi ik het ook door de salade.

Huttekase (light) - als broodbeleg met bijvoorbeeld een theelepel pesto en tomaatjes of door de sla.

Rookvlees of rosbief - als broodbeleg of om een salade mee te maken

Whey eiwitpoeder of kant en klare shake (voor onderweg)

Eieren - ontbijt ik zelf elke ochtend. Maar kan je natuurlijk echt alle kanten mee op. 😊

Rundergehakt - voor een makkelijke roerbak of pasta

Kipfilet (bakken) of kipdijfilet - kan je alle kanten mee op.

Gerookte zalm - als broodbeleg, door de pasta of om salade mee te maken



FRUIT EN GROENTEN

Rood fruit (aardfbei, blauwe bessen, frambozen) - allemaal heel handig als opvulling in je havermout of kwark

Appels en kiwi's - als tussendoortje of als (extra) vulling in je kwark

Veel groenten! - paprika, courgette, broccoli, wortel, aubergine, mais zodat je alle maaltijden met veel groenten kan opvullen

Sla - verschillende soorten - om bijvoorbeeld erbij te maken of om je pasta op te vullen met rucola oid.

Rauwkost - verschillende soorten - om ook je maaltijden mee op te vullen of om te snacken. Denk aan paprika, wortel, radijs of komkommer.

Diepvries groenten en fruit - om maaltijden op te vullen of om een shake mee te maken

Avocado - voor een gezonde dip met rauwkost of op toast



KOOLHYDRATEN

Volkoren brood

Volkoren wraps - als lunch of diner

Witte rijst of zilvervliesrijst

Volkoren pasta

Volkoren crackers - voor lunch of bij het ontbijt met eiwitrijke bron zoals ei

(Volkoren) havermout

(Volkoren) couscous



SNACKS

Olijven

Rauwkost

Zoute pepsels

Zoute popcorn

Augurk



DRINKEN

Limonadesiroop 0% suiker

Frisdrank zero

Spa rood

Thee in verschillende smaken

