

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>Wat eten we?</b> - Groenten  - Aardappelen & co  - Vlees & co							
Hoeveel tijd heb ik nodig voor de bereiding van de maaltijd?							
<b>Extra time</b> - Wanneer ga ik naar de winkel?							
- Wanneer maak ik de crisis-maaltijd klaar?							
Crisismaaltijd van de week	Zit deze reeds in de diepvries? Zo ja: hoera! <i>Problem solved.</i> Zo nee: vergeet de ingrediënten hiervoor niet in huis te halen.						

**TIP:**

Heb je een bepaalde dag (bijna) geen tijd? Plan dan een snelle maaltijd. Heb je eens wat meer tijd, kijk dan of je al iets kunt doen voor de maaltijden van de volgende dagen.

je kinderen lekker vonden, wat snel klaar was... En dan kun je na enkele weken de vruchten plukken, beginnen te recycleren, combineren...

Je denkt nu misschien: man, dat zal veel te veel tijd in beslag nemen! Oké, misschien is dit de eerste weken wel wat arbeidsintensiever, maar bijt gewoon even op je tanden! **Houd je weekschema's bij**, inventariseer je recepten. Noteer wat