

IN ZES PRAKTISCHE STAPPEN

Opgeruimd het Eten op Tafel



Dit e-boek van
Opgeruimd Jezelf Zijn
zorgt ervoor dat jij
'opgeruimd' het eten
op tafel krijgt.

Het is bijna etenstijd, je werkdag zit er eindelijk op. Je maag begint al wat te knorren. De kinderen beginnen vervelend te worden. Of je partner appt met de vraag hoelaat jullie gaan eten.

Snel even naar de winkel, wat halen voor het eten van vanavond. In de winkel loop je te dolen, waar heb je zin in? Mmmm, een lekkere ovenschotel! Dan bedenk je: een ovenschotel maken duurt wel heel lang. Eerst groenten snijden, vlees kruiden, ovenschaal invetten en dan ook nog eens drie kwartier in de oven... "Laat maar", denk je al snel. Een groenteburger, zakje sla en wat krieltjes erbij wil ook wel. Dan heb je tenminste snel eten op tafel staan.

Gauw afrekenen en naar huis, waar iedereen gestrest is. Een knorrende maag, een meeting die over een uur begint; de dag raast door. Eigenlijk is de zin om te eten alweer weg.



Als Professional Organizer werk ik regelmatig samen met mensen die een druk leven hebben en alle ballen in de lucht willen houden. Al dan niet met partner en/of gezin. Samen met hen probeer ik hun huishouden én leven makkelijker te maken. We gaan samen op zoek naar wat hen helpt om structuur in huis te krijgen waardoor er meer tijd overblijft voor ontspanning.

Regelmatig komt ook het avondeten ter sprake; dat ze elke dag naar de winkel moeten en daar ter plekke bedenken wat ze gaan eten die dag en; dat dat stress oplevert .

Met de tips die ik in dit E-book geef, wordt dat verleden tijd en krijg jij 'Opgeruimd het Eten op Tafel'. "Hoe dan?", hoor ik je zeggen. Dit e-boek geeft je het antwoord.

1

VOORRAAD

Check je voorraad!

Opgeruimd het Eten op Tafel krijgen begint bij het checken van je voedselvoorraad.

Wat heb je nog in huis en welk diner kun je hiermee maken? Dit schrijf je op je weekmenu.

Begin met het leegeten van je voorraadkast.

We kennen het allemaal wel; dat we iets 'in de aanbieding' kopen en vervolgens staat het er maar. Hoe voller je voorraadkast, hoe minder overzicht je hebt en hoe meer je aanschaft omdat je niet meer ziet wat je allemaal in huis hebt.

Dus, pak die pot saus uit de kast en bedenk wat je hiermee kan maken!

Wanneer je meer overzicht hebt zul je merken dat producten minder snel 'over de houdbaarheidsdatum gaan'. Dat scheelt afval en geld!



Tip:

Een kleine basisvoorraad is natuurlijk handig. Zo grijp je nooit mis. Een checklist voor een basisvoorraad download je [hier](#).

Trouwens, niet alles wat over de datum is moet direct weg. Producten als kruidenmix, suiker, ed. bederven niet direct. Wel kan wat smaak verloren gaan.

2

WEEKMENU



Maak vervolgens een Weekmenu!

Zelf bedenken ik elke week acht gerechten. Zo kan ik zelfs aan het einde van de week kiezen wat ik wil eten. Het voordeel is dat één van de gerechten 'over' blijft en je voor het weekmenu van volgende week één gerecht minder hoeft te bedenken.

Die pot saus uit je voorraadkast kun je gebruiken om macaroni mee te maken. Dat is alvast één gerecht.

Misschien zitten er nog restjes in de diepvries, zodat je een 'kliekjesdag' kunt houden. Dat is al gerecht twee!

Betrek het hele gezin bij het samenstellen van het weekmenu. Iedereen kan aangeven waar hij of zij zin in heeft. Een slechte eter kan je vandaag motiveren om goed te eten met de belofte dat jullie morgen zijn of haar favoriete gerecht gaan eten.

Pak je kookboeken of het internet erbij om lekkere gerechten op te zoeken. Een recept dat goed bevalt bewaar je bijvoorbeeld op een logische plek. Denk aan een mapje op je tablet of laptop. Bevalt het recept niet: weg ermee!

Zorg ervoor dat je op dagen waarop iedereen druk is iets gemakkelijk te koken hebt.

Op deze manier bedenken je acht gerechten en heb je het weekmenu klaar.

Tip:

Maak het weekmenu elke week op een vast moment zodat dat een gewoonte wordt.

Achterin dit e-boek vind je een sjabloon dat je kan printen en invullen.

3

**BOODSCHAPPEN
LIJST**

Een Boodschappenlijst is je grote vriend!

Zodra je weekmenu klaar is pak je de boodschappenlijst erbij.

Deze kan je ook standaard op je aanrecht klaarleggen zodat je, iedere keer als iets (bijna) op is, het meteen kan opschrijven. Dit lijstje vul je vervolgens aan met de ingrediënten die je nog nodig hebt voor het maken van je weekmenu. Je kan denken dat je dit onthoudt, maar in de praktijk zijn het vaak de simpele dingen die je vergeet als je in de supermarkt bent. Opschrijven dus!

Zo ga je alle gerechten op je weekmenu bij langs en schrijf je de aan te schaffen benodigdheden op.



Tip:

Een sjabloon voor een boodschappenlijst vind je naast het weekmenu.

4

**BOODSCHAPPEN
DOEN**



Zonder boodschappen doen, geen boodschappen in huis!

Kies een dag of moment van de week waarop jij het beste je boodschappen kunt doen. Voor de één is vrijdag een logische dag, voor de ander juist maandag of woensdag. Het maakt niet uit, maar laat je weekmenu ingaan op de dag dat je boodschappen doet of de dag erna. Dan weet je dat alles wat je koopt nog vers is wanneer je die maaltijd gaat bereiden.

Met name wanneer je kleine kinderen hebt, probeer dan om boodschappen te doen zonder kinderen. Soms kan het echter niet anders en heb je de kinderen bij je.

Zodra ze iets ouder zijn kan je ze in de winkel taakjes geven zoals "ga jij maar een zak chips uitzoeken" of "wil jij dit even voor mij pakken?"; en bedank ze daarvoor!

Maar soms willen ze niet en heb je te maken met een schreeuwend kind op de vloer. Wees gerust. Iedereen die kinderen heeft zal dat herkennen. Het is niets om je voor te schamen. Probeer rustig te blijven en doe wat jou op dat moment goed lijkt. Wil dat echt niet? Doe dan alleen de hoognodige boodschappen en ga later alleen terug naar de supermarkt.

Kan je toevallig geen boodschappen doen; bestel ze dan online en laat ze bezorgen. Dit is ook nog eens tijdsbesparend.

Tip:

Daarnaast schrijf je direct andere zaken op zoals bijv. melk, yoghurt, brood, enz.

Misschien dat je zelfs bij het maken van het lijstje de looproute in de supermarkt kunt aanhouden.

5

OPBERGEN

Berg direct je boodschappen op!

Een goed moment om boodschappen te doen is wanneer je ook tijd hebt om direct erna de boodschappen op te ruimen. Probeer dit echt direct te doen!

In je voorraadkast zet je zoveel mogelijk soort bij soort (pasta bij de pasta's, saus bij de sauzen, zoetwaren bij zoetwaren, enz.). Op die manier zorg je voor overzicht en weet je alles makkelijker te vinden en te pakken.

Ook in de koelkast zet je dit principe voort; melk plaats je bij de melk, toetjes bij toetjes, groenten bij groenten, enz. Hiervoor kan je een vaste indeling maken. Kijk hierbij vooral wat voor jou handig is!

Hulp nodig bij het logisch indelen? Neem dan gerust contact met mij op!

Ook bij het opruimen van de boodschappen kun je eventueel je kinderen betrekken. Zijn ze daar nog te klein voor of niet voor gemotiveerd; zorg dan dat ze rustig een boekje gaan bekijken of iets te spelen hebben.



Beloon jezelf!

Een moment van rust heb je wel verdiend na het opbergen van de boodschappen.

Beloon jezelf dus bijvoorbeeld met een lekker kopje koffie of thee zodra je de boodschappen hebt opgeruimd.



MORGEN



Tip:

Ook bij het koken kan je kinderen betrekken door ze eenvoudige klusjes te laten doen zoals het aangeven van de boter. Dit is uiteraard afhankelijk van hun leeftijd. Wanneer ze wat groter zijn kan je ze laten helpen met koken. Dat laatste raad ik je alleen aan als je voldoende tijd hebt en niet gestrest bent.

Wat eet je morgen!

Oké. Nu heb je een weekmenu. Je hebt de boodschappen gedaan en netjes opgeborgen.

Maar dan?

Kijk 's avonds op je weekmenu en bepaal wat je morgen gaat eten. Heb je veel tijd, of is iedereen morgen juist druk-druk-druk? Afhankelijk daarvan kies je een menu met meer, of juist minder bereidingstijd.

Vervolgens kan je alles wat niet in de koelkast hoort klaarleggen op het aanrecht. Vlees haal je alvast uit de diepvries en leg je op een bord in de koelkast zodat het langzaam kan ontdooien.

Als je weet dat je tot laat aan het werk bent kun je 's ochtends wellicht al enige voorbereidingen treffen, zoals het schillen van de aardappelen of snijden van groenten. Als je dit afgedekt, eventueel voorzien van water, laat staan kan dat prima. Eenmaal thuisgekomen hoef je alleen maar de pannen op het fornuis te zetten. Fijn, toch!?

Als iedereen lekker gegeten heeft en er nog iets over is bewaar je dit! Ook wanneer het maar voor één persoon is kan je het invriezen. Meerdere kiekjes voor één persoon maken samen een 'kiekjesdag' voor het hele gezin. Dat kan voor een andere keer heel handig zijn.

Bovendien bespaart het geld en is het goed voor het milieu!

7

BONUSTIP

Tenslotte nog één tip!

Spreek van tevoren duidelijk af wie gaat koken; jij, je partner of simpelweg degene die het eerste thuis is of klaar is met werken?

Volg je deze stappen? Dan lukt het jou ook om 'Opgeruimd het Eten op Tafel' te krijgen!

Veel kookplezier
en alvast
Smakelijk Eten!



Opgeruimd Jezelf Zijn heeft je met dit e-boek tips gegeven om 'Opgeruimd het Eten op Tafel' te krijgen.

Voor mij is structuur en opruimen altijd iets vanzelfsprekends geweest. Ik vind het heerlijk om te doen, en ik heb ervaren dat ik ook anderen er gelukkig mee kan maken. Mijn motto: 'Een opgeruimde leef- en werkomgeving zorgt voor rust en ruimte in je hoofd; waardoor je beter jezelf kunt zijn' gaf mij zoveel voldoening, dat ik in 2013 besloot om mijn kennis uit te breiden met een opleiding tot professional organizer. Hierdoor bloeide 'Opgeruimd Jezelf Zijn' uit tot mijn prachtige bedrijf.

Meer informatie vind je op [mijn website](#).



SJABLONEN

Om zelf uit te printen én te gebruiken!



Weekmenu



Boodschappenlijst



Het Opgeruimd Jezelf Zijn E-Boek:

"Opgeruimd het Eten op Tafel"

Copyright – Opgeruimd Jezelf Zijn, 2021

Niets uit deze uitgave (met uitzondering van de sjablonen) mag worden verveelvoudigd en of elektronisch openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar.

