

# Meeneem maaltijd

## Meeneem maaltijd

Als wij een dagje op pad gaan dan neem ik graag wat eten mee. Natuurlijk gaan we ook regelmatig ergens eten en als je me volgt op FB en Instagram zie je dit ook zeker voorbij komen, maar soms is het gewoonweg heel handig om een meeneem maaltijd bij je te hebben.

Zo hebben wij een aantal plekjes waar we graag komen om te wandelen maar een goed café/restaurant is er dan niet in de buurt. Dan biedt een meeneem maaltijd uitkomst.

Zomers neem ik vooral fruit mee. Om nu niet alles mee te hoeven nemen zoals een snijplankje, mes en vergeet niet de kleffe vingers, snij ik het fruit van tevoren in stukjes en doe het in 1 van de vele nieuwe potten van [Mepal](#). Ze hebben deze zomer de nieuwe fruit en veggiepot op de markt gebracht met daarin een vorkje, superhandig!

## Planning

Ik ben nogal een “planners”typetje en maak de meeneem maaltijden altijd de avond van tevoren klaar. Goed afgesloten in de koelkast is dit prima houdbaar.

Planning houd voor mij niet op bij het plannen van de uitstapjes, ook ons dagelijks eten wordt gepland. Iedere week check ik onze agenda, aan de hand van de avondafspraken plan ik wat we eten, doe ik de boodschappen en iedere avond maak ik alvast het meeneem ontbijt en de lunch klaar.

Misschien krijg je wel de kriebels als je leest dat ik zoveel

plan, maar echt, het zorgt voor rust in je hoofd, geen stress en minstens zo belangrijk: als je je eten plant dan maak je automatisch betere keuzes, koop je wat je nodig hebt en hoef je nauwelijks iets weg te gooien. End it is dan weer heel handig voor je portemonnee en het milieu.

## Meeneem maaltijd

Doordeweeks eet ik vrijwel iedere ochtend yoghurt of skyr met wat zelfgemaakte **cruesli**. Deze vooraf bij de yoghurt doen is echt niet lekker omdat het na een tijdje sompig wordt. Dus neem ik het mee in een apart potje.

M'n tomaatjes of hele salade gaat dan in een snackpot of lunchpot en uiteraard de dressing apart.

Zo kom ik de dag wel door.

Ga je zelf ook regelmatig op pad, zorg dan voor goed afsluitbare doosjes of potjes. Dit bespaart je een hoop ellende en geeft je veel picknick plezier.

(#spon)