

Extra algemene informatie Lizzybox

Welkom bij Lizzybox! Jouw praktische hulp voor een gemakkelijk gezond leven! Lizzybox is een gepersonaliseerde maaltijdbox en wordt volledig afgestemd op jouw individuele behoeften.

Waarom Lizzybox?

Eigenlijk is het heel simpel: jij geeft aan wat je doelen zijn en wat je wel of niet lust, ik maak een plan dat helpt om jouw doelen te behalen. Naast het plan worden de boodschappen eventueel thuis bezorgd, zodat je nooit meer de mist in hoeft te gaan tijdens jouw wandeling door de supermarkt. Ook hoef je niet meer inspiratieloos te zijn. Wat zullen we eten? Moet het nou koolhydraatarm zijn? Wat is nu gezond? Op deze manier hoef niet na hoeft te denken over je gezonde eetpatroon. Dat wordt immers al voor je gedaan.

Visie

Hulp bij het afvallen via de diëtist gaat vaak gepaard met moeilijke vragen, bewustwordingsprocessen d.m.v. gesprekken en eetdagboeken, enz. Ik geloof dat praktische hulp bij afvallen noodzakelijk is. Ik geloof dat je bewust wordt van je eigen eetgewoonten, zodra iets nieuws fijn werkt. En als ik dan zorg voor een nieuw voedingsprogramma dat fijn werkt en jij voert het alleen maar uit, dan hoef ik dus niet alle informatie over je afvalverleden te hebben. Je zal zelf ontdekken waar je de mist inging in het verleden of wat je valkuilen zijn. Mensen leren genieten van verantwoorde voeding en hoe simpel dat kan zijn is mijn hoofddoel. En als je daarnaast je eigen doelen behaald, zijn we samen blij!

De inhoud van de maaltijdbox

Deze box biedt een combinatie van koolhydraten, eiwitten en vetten, precies wat je nodig hebt en dit wordt aangepast op jouw behoeften. Als basis ga ik uit van 3 goede maaltijden en 3 lekkere tussendoortjes per dag. Bij de box krijg je een voedingsplan, gebaseerd op jouw doelen, inclusief de recepten. Ook staan er tips bij voor als je ingrediënten niet lust of mag hebben. De box is gebaseerd op low-budget maaltijden. Concreet houdt dit in dat je 3 soorten ontbijt, 3 soorten lunch en 3 soorten diner krijgt in een week en voor elke dag 3 tussendoortjes voor ongeveer €65,- (dus voor 21 maaltijden en 21 tussendoortjes). Deze wissel je af per dag, zodat je gevarieerd blijft eten. Ook hoef je niet extreem veel te koken, omdat je maaltijden 'prept'. De tussendoortjes worden afgestemd op de maaltijden, zodat er zo min mogelijk voedselverspilling is en zo kan het budget natuurlijk zo laag mogelijk gehouden worden. Wel is alles zo vers mogelijk, dus ik werk met zo min mogelijk sauzen en e-nummers en ik probeer de recepten zo

makkelijk mogelijk te houden met natuurlijke (seizoens-)producten. De producten die je ontvangt, zijn de goedkoopste varianten uit de supermarkt. Mocht je liever koolhydraatarm(er), biologisch of vegetarisch willen, kan je dit zelf in je winkelmandje aanpassen. De kosten zijn dan wel hoger.

Albert Heijn

De bestellingen worden klaargezet bij Albert Heijn. Ik vraag je om zelf een inlognaam en wachtwoord te maken en ik zal de boodschappen in je winkelmandje laden. Je kan dan zelf de boodschappen bevestigen. Zo sta je zelf garant voor de levering en betaling. Ook ben je op deze manier vrij om je levertijden zelf aan te passen en/of producten aan de bestelling toe te voegen, zoals bijvoorbeeld koffie, toiletartikelen, enz. Ook kan je dingen die je al in huis hebt weglaten en dingen die je bijvoorbeeld biologisch wil, wijzigen. Bij Albert Heijn kan je een bezorgbundel aanschaffen (€39,- voor 3 maanden of €120,- voor 12 maanden onbeperkt bestellen), waardoor je bezorgkosten altijd laag zijn. Ook kan je zo een standaard levertijd instellen op je profiel. Let op: zonder bezorgbundel is het in sommige plaatsen door corona erg lastig om wekelijks een bestelmoment te krijgen.

Zonder bezorgbundel moet je op vrijdag tot en met maandag boven de €70,- bestellen en op dinsdag, woensdag en donderdag kan je vanaf €50,- bestellen. Met bezorgbundel kan je elke dag vanaf €50,- bestellen.

Wat moet je in huis hebben?

In het begin zal je merken dat je veel ingrediënten nog niet in huis hebt. Dus de boodschappen zullen iets duurder uit kunnen vallen. Naarmate je langer gebruik maakt van de schema's, wordt het steeds goedkoper omdat er veel met dezelfde producten gewerkt wordt. Denk aan: lijnzaad, kokosolie, cacao, noten, gepofte quinoa, gedroogd fruit, havermout, chiazaad, enz.

Noodzakelijk keukengerei: blender, (digitale) keukenweegschaal, (Tupperware-)bakjes, magnetron, oven, cakevorm, (kleine) springvorm (a 18cm), muffinvormpjes, citruspers.

Noodzakelijke ingrediënten: olijfolie, bakboter, peper, zout (de rest wordt besteld).

Eiwitpoeder: in veel ontbijt- en bakrecepten wordt gewerkt met eiwitpoeder (meestal vanille of chocoladesmaak). Mocht je dit niet willen gebruiken, is dit altijd te vervangen. Mocht je het wél willen gebruiken kan je het online bestellen (bijvoorbeeld hier <https://www.bodyandfit.com/nl/Producten/Eiwitten/Zuivelprote%C3%AFne/Whey-Protein/Whey-Perfection/p/whey-perfection>) of bijvoorbeeld bij Kruidvat of Etos. Ik kan je hierover advies geven.

Wat moet je doen als ik je dat de bestelling klaarstaat?

Als ik de bestelling voor je heb klaargezet, krijg je een mail van me. Hierin zet ik ook de keuze-opties van de week of boodschappen die ik niet kon bestellen. Ik zet alles in je winkelwagen wat je nodig hebt, behalve (olijf)olie/bakboter, peper en zout. Dus controleer je voedingsschema: welke kruiden heb je nodig? Kijk of je ze in huis hebt en voeg ze anders nog even toe. Ook de rest van de boodschappen moet je controleren. Ik zet elke week álles in je winkelmandje (ik kan namelijk niet weten wat er bij wie op gegaan is en wat niet), maar je hebt echt niet elke week nieuwe cacaopoeder of een pot pindakaas nodig. De winkelwagen die ik vul zal dus een stuk duurder zijn dan in werkelijkheid het geval is, omdat je nog veel producten moet verwijderen. Als je je boodschappen gecontroleerd hebt, kun je de bestelling bevestigen en laten bezorgen op een tijdstip naar keuze.

Coronatijd

Tijdens het corona-tijdperk is het bestellen bij Albert Heijn iets lastiger geworden. De bestellingen gaan door, maar het is erg druk! Het kan dus zijn dat er ingrediënten uitverkocht zijn of dat alleen de duurdere varianten besteld kunnen worden. Dit wordt dan aangegeven per e-mail, zodat je dit kan wijzigen als je dat wil. Ook is het verstandig om al een aantal bezorgmomenten vast te leggen als je geen vast bezorgmoment hebt, omdat ze anders steeds vol zijn.

