

# Eten in de vriezer, da's chill.

De diepvries, een van **bibi's favoriete tools** om op een handige manier te mealpreppen.

Met een goed georganiseerde diepvries en wat voorbereiding kun je snel en gemakkelijk genieten van heerlijke maaltijden zonder elke dag te hoeven koken.

**Gebruik ons handig diepvriesoverzicht en laat je inspireren.**

**Label je diepvriesproducten, zo ben je zeker dat je de spaghetti en niet de soep uit de vriezer haalt.** Met een permanente marker kom je al ver, maar voor wie wil voegden we nog unieke bibi-labels toe.

Print ze af op een stickervel en invriezen maar.

**Nog snel een datum er bij, zo kan je zaken die langer dan zes maanden ingevroren zijn weggooien.**

**Als je ze zo lang hebt bijgehouden is de kans groot dat je ze niet meer zal opeten.**

**Hou jij graag het hoofd koel en het overzicht helder?**

Hou een inventaris bij en noteer wat er allemaal in je vriezer zit, zo is je weekmenu zo voorbereid.

## Bibi's diepvries checklist ↙

<input type="checkbox"/>	Vlees
<input type="checkbox"/>	Vis
<input type="checkbox"/>	Voorgesneden groenten
<input type="checkbox"/>	Overrijpe bananen
<input type="checkbox"/>	Brood
<input type="checkbox"/>	Boter
<input type="checkbox"/>	Pasta
<input type="checkbox"/>	Geraspte kaas
<input type="checkbox"/>	Wraps
<input type="checkbox"/>	Aardappelpuree
<input type="checkbox"/>	Pannenkoeken
<input type="checkbox"/>	Bananenbrood
<input type="checkbox"/>	Soep
<input type="checkbox"/>	Quiche
<input type="checkbox"/>	Ovenschotels
<input type="checkbox"/>	Stoofpotjes

**bibi is voorbereid**

**eat prep repeat**

**mmmmealprep**

**bibi is voorbereid**

**eat prep repeat**

**mmmmealprep**

**bibi is voorbereid**

**eat prep repeat**

**mmmmealprep**

**bibi is voorbereid**

**eat prep repeat**

**mmmmealprep**

**bibi is voorbereid**

**eat prep repeat**

**mmmmealprep**