

MAALTIJD PLANNER



DATUM/WEEK _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Boodschappen

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Zaterdag

Zondag

Geef jezelf tijd om te wennen aan pure en minder zoete smaken.

**LEEF BEWUST,
WERK GEZOND**

gezondheidscheck:

Denk ook aan:

- 1 keer per week vis
- 1 of 2 keer per week peulvruchten
- vegetarische maaltijd
- dagelijks 300 gram groente
- 2 tot 3 keer per dag fruit
- 15 min wandelen na de avondmaaltijd
- glas water bij elke maaltijd
-