







# Maaltijdplanner

Wat ga ik eten?

<b>Maandag</b>	
<b>Dinsdag</b>	
<b>Woensdag</b>	
<b>Donderdag</b>	
<b>Vrijdag</b>	
<b>Zaterdag</b>	
<b>Zondag</b>	

# Maaltijdplanner

## Recepten om uit te proberen

Boek/bladzijde of website:

## **Boodschappenlijstje:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Elke dag zorg ik voor minimaal 200 gram groenten en fruit op de volgende manieren:



# Maaltijdplanner

Doel: \_\_\_\_\_  
Subdoel 1 \_\_\_\_\_  
Subdoel 2 \_\_\_\_\_  
Subdoel 3 \_\_\_\_\_

Ik zorg op de volgende manier  
voor voldoende ontspanning:

**Ik zorg op de volgende manieren voor  
voldoende beweging**  
Dagelijkse beweging:

Oefeningen:

# Maaltijdplanner

## Dagboek

Weekdoel:

<b>Dag</b>	
<b>Ontbijt</b>	
<b>Lunch</b>	
<b>Diner</b>	
<b>Tussendoortjes</b>	

Beweging: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ontspanning: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Positieve gedachten/Affirmatie:

### Heb ik voldoende gedronken?

1 druppel is 200 ml,  
aanbevolen is om 2 liter  
water te drinken dus 10 druppels

