1 MIJN VOEDING IN BALANS

Suzan Hartog LeefstijlAdvies

Naam: Datum:

1. Scan en ontdek jouw richtlijn

Scan de QR-code met de camera van je telefoon.
Vul je gegevens in en tik op Bereken mijn richtwaarde.
Neem hieronder je dagelijkse uitkomsten over.
Geen telefoon bij de hand? Vul het samen met je coach in.

https://suzanhartog.nl/caloriekompas

Mijn dagelijkse richtwaarde: ongeveer kcal

Een richtlijn, geen precies voorschrift. Het getal helpt je om richting te bepalen.
Bespreek met je coach wat bij jou past.

2. Neem jouw verdeling van macronutriënten over

Je vindt de verdeling bij de uitkomst op de website. Je hoeft niets uit te rekenen.

Voedingsstof	Gram per dag	Energiepercentage
Eiwitten	g	%
Vetten	g	%
Koolhydraten	g	%

Dit zijn hoeveelheden voor de hele dag. Verdeel ze over je maaltijden en tussendoortjes.
Gebruik de uitkomst als houvast bij je keuzes. Het hoeft niet elke dag precies te kloppen.

3. Kies één maaltijd om mee te oefenen

☐ Ontbijt ☐ Lunch ☐ Avondeten

Dit eet en drink ik meestal bij deze maaltijd:

Ga op de volgende pagina aan de slag met jouw kleine stap.

2 MIJN KLEINE STAP

Suzan Hartog LeefstijlAdvies

4. Maak je maaltijd voedzaam

Welke onderdelen zitten al in jouw maaltijd? Vink ze aan.
Kies daarna wat je wilt toevoegen of aanpassen.

☐ Groente of fruit

Bijvoorbeeld groente bij je lunch of avondeten, of fruit bij je ontbijt.

☐ Een eiwitbron

Bijvoorbeeld kwark, yoghurt, ei, kip, vis, tofu, bonen of linzen.

☐ Volkoren of aardappelen

Bijvoorbeeld volkorenbrood, havermout, volkorenpasta of aardappelen.

☐ Wat onverzadigd vet

Bijvoorbeeld olie, zachte margarine of ongezouten noten.

5. Kies jouw kleine stap voor deze week

Begin met één kleine verandering die bij jou past.

Bij mijn gekozen maaltijd ga ik:

Dit haal of zet ik daarvoor klaar:

Op welke dagen wil ik dit proberen?

☐ ma ☐ di ☐ wo ☐ do ☐ vr ☐ za ☐ zo

6. Even terugkijken

Wat lukte al?

Na deze maaltijd voelde ik mij:

☐ Nog hongerig ☐ Prettig verzadigd ☐ Te vol

Dit wil ik blijven doen of aanpassen: