

**NLPT.**

WORD FIT. BLIJF FIT.  
**BENFIT**



Advies dinsdag 17 maart tot en met maandag 23 maart  
Coach: Dennis, E-mail: nunspeetpt@gmail.com

NAAM: 0 0, BASIS EASY  
ADRES: 0 0, 0 0

**Extra info bij deze week**

-

Ontbijt:		
2 stuks		Cracker tarwe/volkoren/sesam
2 portie(s)		Halvarine
2 portie(s)		Filet americain
2 stuks		Kiwi
1 x		Sneetje brood met mager vleesbeleg
1 glas		Water

Tussendoor 1:		
2 x		Volkoren cracker met mager vleesbeleg
1 glas		Water

Lunch:		
3 sneetje(s)		Brood, volkoren/bruin/meergranen
3 portie(s)		Halvarine
1 x		<b>Tomaat</b>
2 portie(s)		<b>Smeerkaas met tomaat</b>
2 stuks		Gekookt/gebakken/scrambled ei
1 glas		Water

Tussendoor 2:		
250 ml		Magere melk
1 stuks		Appel
1 glas		Water

Diner:		
		<b>Aardappelpuree</b>
1 eetlepel		Bak- en braadvet vloeibaar
150 gram		<b>Runderbiefstuk/tournedos</b>
200 gram		Mexicaanse groentemix
1 glas		Water

Tussendoor 3:		
100 gram		Wortelen
2 x		Rijstwafel met mager vleesbeleg
1 glas		Water

Bereidingswijzes/tips vandaag:			
<b>Tomaat</b>			
Snijd de tomaat in plakjes.			
<b>Ingrediënten</b>			
1	Tomaat	naar smaak	Peper, zwarte/witte
<b>Smeerkaas met tomaat</b>			
Leg plakjes tomaat op de smeerkaas.			
<b>Ingrediënten</b>			
portie	Smeerkaas 20+	in plakjes	Tomaat
<b>Aardappelpuree</b>			
Schil de aardappelen en kook ze gaar. Stamp ze samen met de halfvolle melk tot een puree. Voeg naar smaak wat nootmuskaat en peper toe.			
<b>Ingrediënten</b>			
160 gram	Aardappelen	scheutje	Halfvolle melk
snufje	Nootmuskaat	naar smaak	Peper, zwarte/witte
<b>Runderbiefstuk/tournedos</b>			
Bak, braad of grill naar keuze met eventueel een beetje bak- en braadvet en voeg naar smaak kruiden toe.			
<b>Ingrediënten</b>			
150 gram	Runderbiefstuk/tournedos	naar smaak	Kruiden diverse

Ontbijt:	
<b>Havermout met noten en banaan</b>	
1 glas	Water

Tussendoor 1:	
2 stuks	Kiwi
1 glas	Water

Lunch:	
2 sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
2 sneetje(s)	Cracker tarwe/volkoren/sesam
4 portie(s)	Halvarine
2 plakje(s)	Mager vleesbeleg naar keuze
2 plakje(s)	Kaas 30+
<b>Komkommersalade</b>	
1 glas	Water

Tussendoor 2:	
250 ml	Drinkyoghurt, mager
100 gram	Rauwkost naar keuze
1 stuks	Appel
1 glas	Water

Diner:	
<b>Chinese kalkoen met ananas en rijst</b>	
<b>Bosvruchten met kwark</b>	
1 glas	Water

Tussendoor 3:	
100 gram	Bleekselderij gesneden
2 x	Cracotte met groentespread
1 glas	Water

Bereidingswijzes/tips vandaag:			
<b>Havermout met noten en banaan</b>			
Doe melk, havermout en kaneel in een kom en leg deze 1 nacht in de koelkast of warm gedurende 20 minuten op in een pannetje. Voeg eventueel extra water toe naar behoefte. Garneer met de noten en banaan.			
<b>Ingrediënten</b>			
40 gram	Havermout	175 ml	Magere melk
100 gram	Banaan	snufje	Kaneel
25 gram	Gemengde noten, ongezouten		
<b>Komkommersalade</b>			
Snijd of schaaf de komkommer in plakjes, doe in een schaalje. Maak een dressing van azijn, honing, een beetje water, evt. peper en zout toevoegen, sprenkel de dressing over de komkommer.			
<b>Ingrediënten</b>			
200 gram	Komkommer	naar smaak	Zout
1 eetlepel	Azijn	naar smaak	Peper, zwarte/witte
theelepels	Honing		
<b>Chinese kalkoen met ananas en rijst</b>			
Laat de stukjes ananas uitlekken en vang het sap op. Fruit de vers geperste knoflook in de olijfolie in een pan en voeg de stukjes kalkoenfilet toe. Bak de kalkoen in ongeveer 10 minuten gaar. Voeg de stukjes ananas en wortel toe en warm het geheel ongeveer 5 minuten door. Meng de maizena met een eetlepel citroensap, tomatenpuree, sojasaus en het ananassap. Schenk het mengsel in de pan bij de kalkoenfilet. Voeg als laatste de bosuitjes toe. Serveer eventueel met een frisse salade.			
<b>Ingrediënten</b>			
40 gram	Ananas	50 gram	Winterwortelen
50 gram	Lente-ui	10 gram	Tomatenpuree
1 eetlepel	Olijfolie, traditioneel	1 eetlepel	Citroensap vers
1 theelepels	Maizena	40 gram	Zilvervliesrijst, ongekookt
1 teentje	Knoflook, vers	80 gram	Kalkoen
1 eetlepel	Ketjap, zoet		
<b>Bosvruchten met kwark</b>			
Meng de vruchten met de kwark. Gebruik eventueel diepvriesfruit.			
<b>Ingrediënten</b>			
150 gram	Magere kwark	50 gram	Frambozen
50 gram	Bramen		

### Ontbijt:

2	sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
2	portie(s)	Halvarine
2	plakje(s)	Kipfilet, vleesbeleg
2	stuks	Gekookt/gebakken/scrambled ei
1	glas	Water

### Tussendoor 1:

1	stuks	Hartige biscuit
2	stuks	Rijstwafel
1	glas	Water

### Lunch:

2	sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
2	sneetje(s)	Cracker tarwe/volkoren/sesam
4	portie(s)	Halvarine
2	plakje(s)	Mager vleesbeleg naar keuze
2	plakje(s)	Kaas 30+
		<b>Komkommersalade</b>
1	glas	Water

### Tussendoor 2:

	250 ml	Drinkyoghurt, mager
2	stuks	Kiwi
1	glas	Water

### Diner:

	200 gram	Bataat, zoete aardappel gekookt
	1 eetlepel	Bak- en braadvet vloeibaar
	150 gram	Hamburger, vegetarisch
	200 gram	<b>Roerbakgroenten</b>
1	glas	Water

### Tussendoor 3:

	100 gram	Paprika gesneden
2	x	Rijstwafel met mager vleesbeleg
1	glas	Water

### Bereidingswijzes/tips vandaag:

#### Komkommersalade

Snijd of schaaft de komkommer in plakjes, doe in een schaaltje. Maak een dressing van azijn, honing, een beetje water, evt. peper en zout toevoegen, sprenkel de dressing over de komkommer.

#### Ingrediënten

200 gram	Komkommer	naar smaak	Zout
1 eetlepel	Azijn	naar smaak	Peper, zwarte/witte
theelepels	Honing		

#### Roerbakgroenten

Tip: wok, roerbak of kook de groenten. Voeg kruiden toe naar smaak.

#### Ingrediënten

200 gram	Roerbakgroenten
----------	-----------------

### Ontbijt:

#### Havermout met noten en banaan

1 glas Water

### Tussendoor 1:

1 stuks Appel  
1 glas Water

### Lunch:

2 sneetje(s) Brood, volkoren/bruin/meergranen  
2 sneetje(s) Cracker tarwe/volkoren/sesam  
4 portie(s) Halvarine  
2 plakje(s) Kaas 30+  
2 portie(s) Smeerkaas 20+  
**Sla met augurk**  
1 glas Water

### Tussendoor 2:

250 ml Drinkyoghurt, mager  
2 stuks Kiwi  
1 glas Water

### Diner:

#### Pasta met een bieflapje in pittige tomatensaus Warme appel met kaneel

1 glas Water

### Tussendoor 3:

2 x Abrikozen, gedroogd  
2 stuks Rijstwafel (met smaakje)  
1 glas Water

### Bereidingswijzes/tips vandaag:

#### Havermout met noten en banaan

Doe melk, havermout en kaneel in een kom en leg deze 1 nacht in de koelkast of warm gedurende 20 minuten op in een pannetje. Voeg eventueel extra water toe naar behoefte. Garneer met de noten en banaan.

#### Ingrediënten

40 gram	Havermout	175 ml	Magere melk
100 gram	Banaan	snufje	Kaneel
25 gram	Gemengde noten, ongezoeten		

#### Sla met augurk

Was de sla en snijd deze klein. Snijd de augurkjes in stukjes. Besprenkel met azijn.

#### Ingrediënten

3	Augurken zoetzuur	60 gram	Gemengde sla
1 eetlepel	Azijn		

#### Pasta met een bieflapje in pittige tomatensaus

Maak de ui en de knoflook schoon en snijd het klein. Schil het stukje gember en rasp het fijn. Verwijder van de Spaanse peper de pitjes en hak het pepertje klein. Kook de volkoren macaroni volgens aanwijzingen op de verpakking. Verwarm 1 eetlepel olie en fruit hierin de ui en de knoflook glazig. Voeg de gember, de kleingesneden peper en wat chilipoeder toe. Voeg de tomatenblokjes met vocht toe en een halve dl water en laat de saus zacht sudderen. Snijd de bieflap in smalle reepjes en bestrooi ze met peper en een beetje zout. Bak het vlees in de rest van de hete olie bruin. Voeg het vlees toe aan de saus. Serveer met de macaroni.

#### Ingrediënten

1 teentje	Knoflook, vers	1 duimdikte, geraspt	Gemberwortel
1 eetlepel	Olijfolie, traditioneel	vleugje	Chilipoeder
200 gram	Tomatenblokjes, blik	100 gram	Bieflap
60 gram	Macaroni volkoren, ongekookt	1	Ui rauw
1 kleine	Rode peper		

#### Warme appel met kaneel

Schil de appel, snijd die doormidden en verwijder het klokhuis. Verwarm de appel enkele minuten in een voorverwarnde oven of magnetron en bestrooi de warme appel met wat kaneel.

#### Ingrediënten

1	Appel	vleugje	Kaneel
1 theelepel	Honing		

### Ontbijt:

2	sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
2	portie(s)	Halvarine
2	portie(s)	Smeerkaas 20+
	200 ml	Sinaasappelsap
1	glas	Water

### Tussendoor 1:

	100 gram	Rauwkost naar keuze
2	x	Volkoren cracker met mager vleesbeleg
1	glas	Water

### Lunch:

3	sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
2	sneetje(s)	Cracker tarwe/volkoren/sesam
5	portie(s)	Halvarine
1	plakje(s)	Kipfilet, vleesbeleg
2	portie(s)	Smeerkaas 20+
2	x	<b>Tomaat</b>
	100 gram	Radijsjes
1	glas	Water

### Tussendoor 2:

	250 ml	Magere melk
1	stuks	Appel
1	glas	Water

### Diner:

		<b>Rijst met prei en kalkoen</b>
	175 ml	Magere yoghurt
1	glas	Water

### Tussendoor 3:

	150 gram	Komkommer
2	stuks	Rijstwafel (met smaakje)
1	glas	Water

### Bereidingswijzes/tips vandaag:

#### Tomaat

Snijd de tomaat in plakjes.

#### Ingrediënten

1	Tomaat	naar smaak	Peper, zwarte/witte
---	--------	------------	---------------------

#### Rijst met prei en kalkoen

Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking. Verhit een eetlepel olijfolie in een wok en roerbak de kalkoen al omscheppend bruin. Voeg de in ringen gesneden prei toe en bak die totdat deze beetbaar is. Schep 1 eetlepel ketjap door het mengsel en voeg als laatste de gekookte rijst toe. Serveer eventueel met een zelfgemaakte rauwkostsalade.

#### Ingrediënten

60 gram	Zilvervliesrijst, ongekookt	200 gram	Prei
1,5 eetlepel	Ketjap, zoet	1 eetlepel	Olijfolie, traditioneel
naar smaak	Kruiden diverse	200 gram	Rauwkost
100 gram	Kalkoen		

### Ontbijt:

2	sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
2	portie(s)	Halvarine
2	portie(s)	<b>Smeerkaas met tomaat</b>
2	stuks	Gekookt/gebakken/scrambled ei
1	glas	Water

### Tussendoor 1:

	250 ml	Drinkyoghurt, mager
1	stuks	Kiwi
1	glas	Water

### Lunch:

2	sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
1	sneetje(s)	Roggebrood
3	portie(s)	Halvarine
2	portie(s)	Filet americain
1	portie(s)	<b>Kaas met komkommer</b>
		<b>Komkommersalade</b>
1	glas	Water

### Tussendoor 2:

	250 ml	Magere melk
1	stuks	Appel
1	glas	Water

### Diner:

	200 gram	Bataat, zoete aardappel gekookt
	1 eetlepel	Bak- en braadvet vloeibaar
	150 gram	<b>Kalfsvink</b>
	200 gram	<b>Knolselderij</b>
1	glas	Water

### Tussendoor 3:

	150 gram	Komkommer
	20 gram	Zoute stokjes
1	stuks	Rijstwafel (met smaakje)
1	glas	Water

### Bereidingswijzes/tips vandaag:

#### Smeerkaas met tomaat

Leg plakjes tomaat op de smeerkaas.

#### Ingrediënten

portie	Smeerkaas 20+	in plakjes	Tomaat
--------	---------------	------------	--------

#### Kaas met komkommer

Snijd 'n stuk komkommer in plakjes en leg op de kaas.

#### Ingrediënten

plakjes	Komkommer	20 gram	Kaas, 30+
---------	-----------	---------	-----------

#### Komkommersalade

Snijd of schaaft de komkommer in plakjes, doe in een schaalje. Maak een dressing van azijn, honing, een beetje water, evt. peper en zout toevoegen, sprenkel de dressing over de komkommer.

#### Ingrediënten

200 gram	Komkommer	naar smaak	Zout
1 eetlepel	Azijn	naar smaak	Peper, zwarte/witte
theelepels	Honing		

#### Kalfsvink

Bak, braad of grill naar keuze met eventueel een beetje bak- en braadvet en voeg naar smaak kruiden toe.

#### Ingrediënten

150 gram	Kalfsvink	naar smaak	Kruiden diverse
----------	-----------	------------	-----------------

#### Knolselderij

Tip: Schil de knolselderij, snijd in dunne frietjes en bak in een oven van 200 graden in 40 minuten gaar.

#### Ingrediënten

200 gram	Knolselderij
----------	--------------

### Ontbijt:

<b>Magere yoghurt met muesli en banaan</b>	
1 sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
1 portie(s)	Halvarine
1 plakje(s)	Kipfilet, vleesbeleg
1 glas	Water

### Tussendoor 1:

1 stuks	Appel
1 glas	Water

### Lunch:

1 sneetje(s)	Brood, volkoren/bruin/meergranen
2 sneetje(s)	Roggebrood
3 portie(s)	Halvarine
2 plakje(s)	Kipfilet, vleesbeleg
1 portie(s)	<b>Kaas met komkommer</b>
100 gram	Radijsjes
1 glas	Water

### Tussendoor 2:

250 ml	Magere melk
1 stuks	Appel
1 glas	Water

### Diner:

1 eetlepel	<b>Pofaardappel</b>
175 gram	Bak- en braadvet vloeibaar
250 gram	<b>Koolvis</b>
	<b>Bospeen</b>
	<b>Yoghurt met banaan</b>
1 glas	Water

### Tussendoor 3:

2 x	Abrikozen, gedroogd
2 stuks	Rijstwafel (met smaakje)
1 glas	Water

### Bereidingswijzes/tips vandaag:

#### Magere yoghurt met muesli en banaan

Meng de magere yoghurt en muesli in een kom en voeg de in plakjes gesneden banaan toe.

#### Ingrediënten

250 ml	Yoghurt, mager	50 gram	Muesli, naturel/met fruit
1/2	Banaan		

#### Kaas met komkommer

Snijd 'n stuk komkommer in plakjes en leg op de kaas.

#### Ingrediënten

plakjes	Komkommer	20 gram	Kaas, 30+
---------	-----------	---------	-----------

#### Pofaardappel

Borstel de aardappelen met schil schoon onder koud stromend water. Prik de schil in met een vork. Verpak de aardappelen in aluminiumfolie en gaar het pakketje in het midden van de oven op 200 graden gedurende 40 tot 45 minuten. Maak een sausje van de kwark met de fijngeknipte kruiden. Snijd de gare aardappelen aan een zijde open en verdeel de kruidenkwark erover.

#### Ingrediënten

1 stuks	Aardappelen	fijngesneden	Peterselie, vers
naar smaak	Bieslook vers	3 eetlepels	Magere kwark

#### Koolvis

Bak, braad of grill naar keuze met eventueel een beetje olie en voeg naar smaak kruiden toe.

#### Ingrediënten

175 gram	Koolvis	naar smaak	Kruiden diverse
----------	---------	------------	-----------------

#### Bospeen

Tip: schrap de wortels en besprenkel met een eetlepel sinaasappelsap. Rooster de bospeen gaar in de oven.

#### Ingrediënten

4	Bospeen
opscheplepels	

#### Yoghurt met banaan

Meng de kleingesneden banaan met de yoghurt.

#### Ingrediënten

1/2	Banaan	75 ml	Yoghurt, mager
-----	--------	-------	----------------



### Aardappelen

410gr Aardappelen  
400gr Bataat

### Brood

805gr Brood volkoren  
140gr Cracker tarwe/volkoren/sesam  
15gr Cracotte volkoren  
90gr Rijstwafel met smaakje  
50gr Rijstwafel naturel  
150gr Roggebrood donker

### Eieren

360gr Ei(eren)

### Fruit

30gr Abrikozen gedroogd  
40gr Ananas  
1065gr Appel  
285gr Banaan  
50gr Bramen  
10gr Citroensap vers  
50gr Frambozen  
675gr Kiwi

### Graanproducten en bindmiddelen

80gr Havermout  
5gr Maizena  
50gr Muesli, naturel/met fruit

### Groenten

60gr Augurken zoetzuur  
100gr Bleekselderij  
250gr Bospeen  
60gr Gemengde sla  
200gr Knolselderij  
1000gr Komkommer  
50gr Lente-ui  
200gr Mexicaanse groentemix,  
diepvries onbereid  
200gr Prei  
200gr Radijs  
400gr Rauwkost  
100gr Rode paprika  
Rode peper

200gr Roerbakgroenten  
480gr Tomaat  
200gr Tomatenblokjes, blik  
40gr Ui rauw  
50gr Winterwortelen  
100gr Wortelen

### Kaas

160gr Kaas, 30+  
130gr Smeerkaas 20+

### Kruiden en specerijen

5gr Bieslook vers  
Chilipoeder  
10gr Gemberwortel  
10gr Kaneel  
10gr Knoflook, vers  
Kruiden diverse  
Nootmuskaat  
Peper, zwarte/witte  
5gr Peterselie, vers  
10gr Tomatenpuree  
Zout

### Noten, zaden en snacks

50gr Gemengde noten, ongezoeten  
15gr Hartige biscuits  
20gr Zoute stokjes

### Rijst/Pasta

60gr Macaroni volkoren, ongekookt  
100gr Zilvervliesrijst, ongekookt

### Soja- en vegetarische producten

150gr Hamburger, vegetarisch

### Vetten, oliën, dressings & sauzen

30ml Azijn  
Bak- en braadvet vloeibaar  
180gr Halvarine  
35ml Ketjap, zoet  
30ml Olijfolie, traditioneel

### Vis

175gr Koolvis

### Vlees en vleeswaren

100gr Bieflap  
60gr Filet americain  
150gr Kalfsvink  
180gr Kalkoen  
90gr Kipfilet, beleg  
195gr Mager vleesbeleg naar keuze  
150gr Runderbiefstuk/tournedos

### Vruchtensappen

200ml Sinaasappelsap ongezoet (pak)

### Zoet/hartig broodbeleg

30gr Groentespread  
20gr Honing

### Zuivel

1000ml Drinkyoghurt mager  
20ml Halfvolle melk  
190gr Magere kwark  
1350ml Magere melk  
500ml Yoghurt, mager

## WEEK 4

IK BARST  
VAN DE ENERGIE !

### WAAROM EET JE – DEEL 1

Je eet inmiddels al een tijdje volgens de voedingslijsten van BenFit. Begint deze manier van eten al een gewoonte te worden? Als het goed is, heb je inmiddels een duidelijk beeld van wat BenFit bedoelt met een regelmatig eetpatroon. Zes keer per dag eten, houdt jouw stofwisseling de hele dag aan het werk. Van de grootte van de porties, zul je inmiddels ook een duidelijk beeld hebben en ook wat gezonde keuzes zijn. Met deze voedingslijsten tracht BenFit je een beeld te geven van een gezond voedingspatroon waarin variatie belangrijk is. Als je dat gezonde patroon straks na BenFit helemaal onder de knie hebt, zul je merken dat je dan best eens iets extra's mag! als je daarna jouw ritme direct weer oppakt, kun je prima blijven genieten van af en toe dat extraatje, zonder dat dit gevolgen heeft voor je gewicht.

Omdat het niet de doelstelling is van BenFit om je de rest van je leven voor te schrijven wat je moet eten, willen wij je ook de nodige kennis bijbrengen over de inhoud van producten. Je bent met de juiste kennis zelf in staat om de goede keuzes te maken en zelf een gezond voedingspatroon samen te stellen. Je kiest dan wat gezond én lekker is en waarin je op dat moment zin hebt.

### SAMENSTELLEN VAN EEN GEZOND VOEDINGSPATROON

Elk mens heeft iedere dag calorieën nodig om het lichaam te voorzien van de energie die het nodig heeft om te kunnen functioneren. Het is echter wel belangrijk in welke vorm je ze binnen krijgt. We willen je ervan bewustmaken dat je nooit meer je calorie-inname sterk moet beperken om gewicht te verliezen. We gaan je leren te kijken naar de samenstelling van je voeding en te kiezen voor gezonde producten, die je verantwoorde calorieën en dus energie leveren!

Hoe stel je een gezond voedingspatroon samen, waarin jouw lichaam alles binnen krijgt wat het nodig heeft om gezond te blijven? Elke dag heb je voldoende voedingsmiddelen nodig uit de vakken van de Schijf van Vijf van het Voedingencentrum:

1. groente en fruit
2. brood, graanproducten en aardappelen
3. zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
4. smeer- en bereidingsvetten
5. dranken

Het is belangrijk dat je binnen deze vakken veel varieert, want geen enkel voedingsmiddel bevat alle noodzakelijke voedingsstoffen die een mens nodig heeft.



### ENERGIE VOOR 10!

Veel mensen staan er niet bij stil waarom ze nu eigenlijk eten. Omdat je honger krijgt als je niet eet? Omdat het lekker is? De belangrijkste reden waarom je eet, is het zorgen voor jouw lichaam! Voedsel is de brandstof waarop je functioneert. Een auto loopt ook niet als er geen benzine meer in zit. Zo functioneert ook jouw lichaam slechter als je niet voor voldoende goede brandstof zorgt! Hoe beter de kwaliteit en de samenstelling van de brandstof, hoe beter jouw lichaam functioneert.

Uiteraard begrijp je dat gezond eten voor jouw gewicht beter is, maar wat dacht je dat voeding doet voor je gevoel? Hoe je je voelt, wordt grotendeels bepaald door jouw voedingspatroon. Of je veel energie hebt of juist niet, heeft te maken met wat je eet. Of je snel moe of futloos wordt, of je juist hartstikke fit voelt heb je voor een groot deel zelf in de hand! Je kunt namelijk kiezen voor producten die energie leveren gedurende de hele dag. Ook kun je producten kiezen die snel een oppepper geven, maar er al na vrij korte tijd voor zorgen dat jouw verzadigingsgevoel weer wegebt. Hoe beter je eet, hoe stabielere je bloedsuikerspiegel. Wanneer jouw suikerspiegel weinig pieken en dalen kent, blijft ook jouw energieniveau hoog gedurende de hele dag.

## GEZONDE KEUZES

Natuurlijk is het niet altijd even gemakkelijk om de verleidingen van alles wat er te koop is te weerstaan. Probeer bij elke keuze die je maakt stil te staan wat dat voedingsmiddel doet voor jouw lichaam. Zorgt dit product ervoor dat ik me snel wat beter voel, maar over een half uur weer honger heb? Of is dit een product dat goede processen in mijn lichaam aan de gang zet en ervoor zorgt dat ik er weer enkele uren tegenaan kan?

ALS JE EEN VERANDERING WENST,  
ZUL JE ZELF DE VERANDERING MOETEN ZIJN VOORDAT DEZE KAN PLAATSVINDEN.



### OPDRACHT 7

#### MAAK EEN LIJSTJE MET GEZONDE ALTERNATIEVEN

Maak een lijstje van voedingsmiddelen die je erg lekker vindt, maar waarvan je beseft dat ze niet tot de meest gezonde keuzes behoren. Maak ook een lijstje van voedingsmiddelen die je erg lekker vindt, die wel gezond zijn. Zet ze in twee kolommen naast elkaar en koppel de voedingsmiddelen aan elkaar. Op het moment dat je zin hebt in een product uit het linker rijtje, kun je op het lijstje kijken welk gezonde maar lekkere alternatief je op dat moment hebt.

NIET ZO GEZOND

WEL GEZOND



IK WIL NU HEEL GRAAG DIT VOEDINGSMIDDEL ETEN, MAAR ER IS IETS DAT IK NOG VEEL LIEVER WIL:  
EEN GEZOND LICHAAM EN GEWICHT, LEKKER IN M'N VEL ZITTEN EN BARSTEN VAN DE ENERGIE!  
DAAROM MAAK IK NU EEN GEZONDE KEUZE!

# MAANDDAGBOEK 1

WEEK	WAT GING GOED	WAT KAN BETER	WAT VOND JE MOEILIK
1			
2			
3			
4			

GEEF JOUW GEVOEL VAN FITHEID EEN CIJFER (omcirkel)

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10