

Voedingsplan

[x] Kruis aan waarvoor je kiest en hou je daar een afgesproken periode (bijv. 3 weken) strak aan. Merk op, dat je per regel een keuze kan maken en dat geen keuze ook een keuze is.

Disclaimer! Dit voedingsplan is altijd een eigen keuze om te volgen. Doel is te ervaren wat keuzes voor jou doen en daardoor zelfbewust te worden op gebied van voeding. Bij gezondheidsproblemen, raadpleeg altijd een arts.

	<u>Keuze 1</u>	<u>Keuze 2</u>	<u>Keuze 3</u>
<u>Algemeen</u>			
Eten tussen:	<input type="checkbox"/> 10.00 en 20.00 uur	<input type="checkbox"/> 12.00 en 20.00 uur	<input type="checkbox"/> 13.00 en 18.00 uur
Dierlijke producten:	<input type="checkbox"/> Geen rood vlees	<input type="checkbox"/> Vegetarisch menu	<input type="checkbox"/> Veganistisch menu
Biologische producten:	<input type="checkbox"/> EU BIO keurmerk	<input type="checkbox"/> EKO keurmerk	<input type="checkbox"/> Demeter keurmerk
<i>Aanbevolen: niets eten na acht uur 's avonds, weinig tot geen vlees/vis, zoveel als mogelijk biologische producten.</i>			
<u>Drinken</u>			
Alcohol:	<input type="checkbox"/> Max 4 glazen/week	<input type="checkbox"/> Max 4 glazen/maand	<input type="checkbox"/> Geen alcohol
Koffie:	<input type="checkbox"/> Max 2 koppen/dag	<input type="checkbox"/> Max 1 kop/dag	<input type="checkbox"/> Geen koffie
Thee:	<input type="checkbox"/> Thee	<input type="checkbox"/> Kruidenthee	<input type="checkbox"/> Verse kruidenthee
Vers sap:		<input type="checkbox"/> Max 2 glazen/dag	<input type="checkbox"/> Max 1 glas/dag
Dranken in fles of pak:	<input type="checkbox"/> Max 4 glazen/week	<input type="checkbox"/> Max 4 glazen/maand	<input type="checkbox"/> Geen frisdrank/sap uit fles/pak
Melk:	<input type="checkbox"/> Max 1 glas/dag	<input type="checkbox"/> Max 4 glazen/week	<input type="checkbox"/> Geen melk
<i>Aanbevolen: 1 liter water, verse kruidenthee, 1 glas verse vruchten- en/of groentesap. Niet drinken tijdens het eten.</i>			
<u>Eten</u>			
Maaltijd verhouding groente/'rijst'/'vega':	<input type="checkbox"/> 2/1/1	<input type="checkbox"/> 3/1/1	<input type="checkbox"/> 4/1/1
Aardappelen/rijst:	<input type="checkbox"/> Afwisseling volkoren pasta	<input type="checkbox"/> Aardappel/volkoren rijst	<input type="checkbox"/> Zilvervliesrijst
Groente:	<input type="checkbox"/> Groente	<input type="checkbox"/> Streek groente	<input type="checkbox"/> Rauw biologisch
Fruit:	<input type="checkbox"/> Fruit	<input type="checkbox"/> Streek fruit	<input type="checkbox"/> Biologisch
Noten en zaden:	<input type="checkbox"/> Ongezouten	<input type="checkbox"/> Rauw ongezouten	<input type="checkbox"/> Biologisch
Brood:	<input type="checkbox"/> Geen tarwe	<input type="checkbox"/> Geen tarwe, geen gist	<input type="checkbox"/> Geen brood
Tussendoortjes:	<input type="checkbox"/> Max 4 keer per week	<input type="checkbox"/> Max 4 keer per maand	<input type="checkbox"/> Geen
Zuivel:	<input type="checkbox"/> Zeer weinig gebruiken	<input type="checkbox"/> Volle yoghurt, roomboter	<input type="checkbox"/> Alleen volle roomboter
Suiker:	<input type="checkbox"/> Palm-/Kokossuiker	<input type="checkbox"/> Oersuiker	<input type="checkbox"/> Geen suiker

Aanbevolen: zilvervliesrijst, veel groente en fruit uit de streek, vega vleesvervangers, rauwe ongezouten noten en zaden, gebruik volle producten zoals roomboter, geen 'light' producten, geen toegevoegde suikers of zoetjes, geen kaas.

Heb je hulp nodig bij het maken van keuzes, wil je meer informatie of graag begeleiding? [Website Nico Cost.](#)