JUNI
2022

Health planner

CARAS Voedingsspecialisten

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
30	31	1	2	3	4	5
☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit
☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten
☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten
☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee
☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren
6	7	8	9	10	11	12
☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit
☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten
☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten
☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee
☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren
13	14	15	16	17	18	19
☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit
☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten
☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten
☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee
☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren
20	21	22	23	24	25	26
☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit
☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten
☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten
☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee
☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren
27	28	29	30	1	2	3
☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit
☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten
☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten
☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee
☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren
4	5					
☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit					
☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten					
☐ 1 hand noten	☐ 1 hand noten					
☐ 3 koppen thee	☐ 3 koppen thee					
☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren					

Vul in: deze week behaalde ik .

- _____ keer vette vis
- _____ keer peulvruchten ipv vlees
- _____ dagen een half uur bewogen
- _____ dagen intensief gesport

Notities

Volg ons

Dit zijn de algemene adviezen van de gezondheidsraad en het voedings-centrum. In een traject bij Caras maken wij een individueel plan met jouw persoonlijke doelstellingen.

www.carasvoeding.nl
info@carasvoeding.nl