

OKTOBER
2021

Health planner

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	Vul in: deze week behaalde ik.
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	 keer vette vis
 ☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	 keer peulvruchten ipv vlees
 ☐ 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	 dagen een half uur bewogen
 ☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	 dagen intensief gesport
4	5	6	7	8	9	10	
 ☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	 keer vette vis
 ☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	 keer peulvruchten ipv vlees
 ☐ 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	 dagen een half uur bewogen
 ☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	 dagen intensief gesport
11	12	13	14	15	16	17	
 ☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	 keer vette vis
 ☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	 keer peulvruchten ipv vlees
 ☐ 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	 dagen een half uur bewogen
 ☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	 dagen intensief gesport
18	19	20	21	22	23	24	
 ☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	 keer vette vis
 ☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	 keer peulvruchten ipv vlees
 ☐ 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	 dagen een half uur bewogen
 ☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	 dagen intensief gesport
25	26	27	28	29	30	31	
 ☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	☐ 2 stuks fruit	 keer vette vis
 ☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	☐ 250 gram groenten	 keer peulvruchten ipv vlees
 ☐ 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	 dagen een half uur bewogen
 ☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	☐ Alles volkoren	 dagen intensief gesport
1	2	Notities					
 ☐ 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						

Volg ons



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

www.carasvoeding.nl
info@carasvoeding.nl

