

OKTOBER  
2020

# Health planner



maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	Vul in: deze week behaalde ik...	
28	29	30	1	2	3	4		
<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	_____ keer vette vis	
<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	_____ keer peulvruchten ipv vlees	
<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	_____ dagen een half uur bewegen	
<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	_____ dagen intensief gesport	
<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren		
5	6	7	8	9	10	11		
<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	_____ keer vette vis	
<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	_____ keer peulvruchten ipv vlees	
<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	_____ dagen een half uur bewegen	
<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	_____ dagen intensief gesport	
<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren		
12	13	14	15	16	17	18		
<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	_____ keer vette vis	
<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	_____ keer peulvruchten ipv vlees	
<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	_____ dagen een half uur bewegen	
<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	_____ dagen intensief gesport	
<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren		
19	20	21	22	23	24	25		
<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	_____ keer vette vis	
<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	_____ keer peulvruchten ipv vlees	
<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	_____ dagen een half uur bewegen	
<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	_____ dagen intensief gesport	
<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren		
26	27	28	29	30	31	1		
<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	_____ keer vette vis	
<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	_____ keer peulvruchten ipv vlees	
<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten	_____ dagen een half uur bewegen	
<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	_____ dagen intensief gesport	
<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren		
2	3	<b>Notities</b>						
<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit	<input type="checkbox"/> 2 stuks fruit							
<input type="checkbox"/> 250 gram groenten	<input type="checkbox"/> 250 gram groenten							
<input type="checkbox"/> 1 hand noten	<input type="checkbox"/> 1 hand noten							
<input type="checkbox"/> 3 koppen thee	<input type="checkbox"/> 3 koppen thee							
<input type="checkbox"/> Alles volkoren	<input type="checkbox"/> Alles volkoren							

Volg ons



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

[www.carasvoeding.nl](http://www.carasvoeding.nl)  
[info@carasvoeding.nl](mailto:info@carasvoeding.nl)

