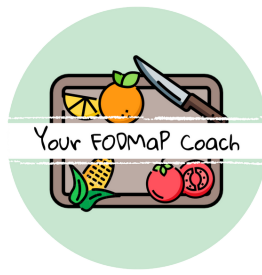


# Boodschappen



# planner

## Groenten en Fruit

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Brood en broodbeleg

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Zuivel, eieren en boter

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Vlees, vis en vega

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ontbijtgranen en noten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Tussendoortjes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Tips:

- Doe geen boodschappen op lege maag
- Doe 1 keer per week boodschappen (zo voorkom je verleidingsboodschappen)
- Combineer de eetdagboek planner met deze boodschappen planner

### Overig

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Notities:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....