

WAT KUN JIJ DOEN?:

MAAK JE EIGEN VOEDINGSPLAN

Je weet nu wat gezond eten voor je kan doen. Tijd om daar jouw eigen plan voor te maken! Niet streng of ingewikkeld, maar juist een richtlijn die past bij jouw smaak, energie en leven. Zo maak je keuzes die je kunt volhouden, ook op dagen dat het wat minder gaat.

ZO STEL JE JE EIGEN VOEDINGSPLAN SAMEN

Een voedingsplan hoeft geen ingewikkeld schema te zijn. Het helpt je vooral om overzicht te krijgen: wat eet je op een dag, wat wil je voorbereiden, en wat helpt je om voedzame keuzes te maken? Je hoeft het niet perfect te doen. Begin klein, elke stap telt.

KIES ÉÉN MAALTIJD OM MEE TE BEGINNEN

- ☐ Ontbijt
- ☐ Lunch
- ☐ Avondeten

WAT EET JE NU MEESTAL OP DIT MOMENT VAN DE DAG?

Wat wil je anders doen? Bijvoorbeeld meer groenten, minder tussendoortjes, een voedzamer begin van de dag.

1.

2.

3.



Gebruik dit overzicht als houvast.

Je kunt het aanvullen, aanpassen en zelfs uitprinten. Zo maak je een plan dat écht bij jou past.

DENK VANUIT GROENTEN

Welke groenten vind je lekker of makkelijk te bereiden? Schrijf er minstens drie op die je vaak en graag eet. Bijvoorbeeld: broccoli, courgette, spinazie, paprika...

1.

Zorg er bij elke maaltijd voor dat in elk geval één groente op je bord ligt die je lekker vindt.

2.

3.

VOEG EEN EIWITBRON TOE

Kies bij elke maaltijd een eiwitbron die bij je past. Denk aan: yoghurt, kaas, eieren, peulvruchten, kip, vis, hüttenkäse, tofu of linzen. vaak en graag eet. Bijvoorbeeld: broccoli, courgette, spinazie, paprika, zoete aardappel...

WAT ZIJN JOUW FAVORIETE EIWITBRONNEN?

- ☐
- ☐
- ☐

KIES EEN GEZONDE VETBRON

Goede vetten geven verzadiging en helpen je bloedsuiker stabiel te houden. Wat vind jij lekker en makkelijk om toe te voegen?

- ☐ Noten
- ☐ Avocado
- ☐ Zalm
- ☐ Olijfolie
- ☐ Anders: _____

Meer weten over vetten? Kijk dan op pagina XX.

ROND AF MET EEN BEETJE KOOLHYFRATEN

Denk aan een kleine portie:

- ☐ Zilvervliesrijst
- ☐ Aardappelen
- ☐ Volkoren pasta
- ☐ Quinoa
- ☐ Anders _____
- _____
- _____
- _____

Hoeveel heb je nodig? Begin met een bescheiden portie, je lijf merkt vanzelf of dat genoeg is.

MAAK HET JEZELF MAKKELIJK

Hoe makkelijker je het voor jezelf maakt, hoe groter de kans dat je het volhoudt.
Stel jezelf deze vragen:

HEB JE EEN BOODSCHAPPENLIJSTJE VOOR DE KOMENDE DAGEN?

WEET JE WAT JE GAAT ETEN OP DRUKKE OF VERMOELENDE MOMENTEN?

HEB JE EEN PAAR MAKKELIJKE MAALTIJDEN ACHTER DE HAND VOOR DAGEN MET WEINIG ENERGIE?

Je plan hoeft niet tot in detail uitgeschreven te zijn. Met een korte lijst kom je al een heel eind. Denk bijvoorbeeld aan:

- » 3 maaltijden die je deze week wilt maken
- » 3 snelle 'noodopties' voor als koken even niet lukt

Zo hoef je op drukke momenten niet na te denken over wat je gaat eten. Dat geeft rust en helpt je om toch voedzame keuzes te maken.

BEREID JE VOOR OP DE DRUKKE OF MOEILIJKE DAGEN

Wat zijn jouw voedzame 'snelle' maaltijden voor als je weinig puf hebt? Voorbeelden: soep uit de vriezer, volkorenwrap met groente, omelet met restjes, bonenschotel.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

WEES MILD VOOR JEZELF

Voedzaam eten is geen wedstrijd. Als 80% van wat je eet voedzaam is, ben je goed bezig. Wat zijn dingen waar jij van geniet en die je graag blijft eten, met mate?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

KLEINE STAPPEN, GROTE WINST

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Met dit plan leg je voor jezelf een basis. Dat helpt je om met meer rust en structuur te eten, op een manier die bij jouw leven past.

WIL JE HIERMEE AAN DE SLAG?

Print dit overzicht of schrijf het over in een notitieboekje. Je kunt het later altijd aanpassen. En onthoud: jouw voedingsplan hoeft niet perfect te zijn. Als het bij jou past, ben je al goed op weg.

“Als je 80% van de tijd goede keuzes maakt, dan is er ook ruimte voor dingen waar je van geniet. Eten mag ook vreugde geven.”

– Marieke de Witt, diëtist en leefstijlcoach

