

JOUW MAALTIJDPLANNER



Maandag

Ontbijt
Tussendoor
lunch
Tussendoor
Diner
Tussendoor

Dinsdag

Ontbijt
Tussendoor
lunch
Tussendoor
Diner
Tussendoor

Woensdag

Ontbijt
Tussendoor
lunch
Tussendoor
Diner
Tussendoor

Donderdag

Ontbijt
Tussendoor
lunch
Tussendoor
Diner
Tussendoor

Vrijdag

Ontbijt
Tussendoor
lunch
Tussendoor
Diner
Tussendoor

Zaterdag

Ontbijt
Tussendoor
lunch
Tussendoor
Diner
Tussendoor

Zondag

Ontbijt
Tussendoor
lunch
Tussendoor
Diner
Tussendoor

Boodschappen

Uitdagingen

Welke uitdagingen heb je deze week? Bijv. weinig tijd, feestjes, etentjes. Noteer hoe je dit gaat aanpakken.

Hoe gebruik je deze maaltijdplanner?

- Bedenk vooraf hoe je week eruit gaat zien. Heb je speciale situaties, feestjes, op welke dagen ben je laat thuis, zijn er sportactiviteiten etc. Allemaal dingen om rekening mee te houden.
- Wees voorbereid op drukke momenten. Bereid je maaltijden voor, zorg dat je iets uit de diepvries kunt halen of bedenk een eenvoudige en gezonde maaltijd die je snel klaar kunt maken.
- Plan in ieder geval vooraf je avondmaaltijden. Als dat lukt plan je ook je ontbijt en lunch.
- Daarna komt het plannen van je tussendoortjes. Kies voornamelijk voor gezonde tussendoortjes ([Inspiratie vind je eventueel hier](#)).
- Maak aan de hand van de planning van wat je wilt eten je (gezonde) boodschappenlijst.
- Zijn er dagen met feestjes, etentjes of borrels, plan dan slim. Kies er bijvoorbeeld voor om overdag wat rustiger aan te doen in calorieën. En bedenk vooraf hoe je het gaat aanpakken op dat feestje (hoeveel drankjes, hoeveel hapjes). Maak je plan zo concreet mogelijk.
- Plan ook regelmatig een genietmomentje in!

Ik wens je heel veel succes en plezier met deze maaltijdplanner. Veel van mijn klanten die deze planner gebruiken is het gelukt om (mede) hiermee goed af te vallen. In mijn ogen is het plannen van je maaltijden een van de belangrijkste factoren voor succesvol en blijvend afvallen!

Heb je vragen over deze maaltijdplanner of heb je andere vragen over je voeding, je eetpatroon, afvallen, je leefstijl, emotie-eten of iets wat daarmee samenhangt, dan stuur me gerust een berichtje of [plan hier een gratis en vrijblijvend adviesgesprek in](#). Ik help je graag verder!

Leonie Backus
Gezondheidscoach Leudal

