

Hoofdstuk 4. Wat heb jij nodig?

Plan: Wat eet ik eigenlijk?

Het bijhouden van wat je precies eet, helpt je inzicht te krijgen. Houd minimaal 7 dagen bij wat je precies eet. Je kan hiervoor de Eetmeter gebruiken, maar dit mag ook een ander systeem zijn. Kijk voor meer informatie over de Eetmeter op walrabenstein.nl

Ga met behulp van de tabellen in hoofdstuk 4 of het systeem van de Eetmeter zelf na of je te weinig binnenkrijgt van bepaalde voedingsstoffen. Noteer de top 3 en zet erachter wat je kan doen om meer van die voedingsstoffen binnen te krijgen. Krijg je bijvoorbeeld te weinig vitamine A binnen? Zoek dan via Google welke voeding rijk is aan vitamine A.

Welke voedingsstoffen krijg ik te weinig binnen?	Wat moet ik eten om meer van deze voedingsstoffen binnen te krijgen?
1	
2	
3	