**Dag menu van ……………………..**

**Hoeveel en wat heb ik nodig?**

Aantal calorieën dat ik nodig heb:………………..kcal

|  |  |
| --- | --- |
|  | Groente  |
|  | Fruit  |
|  | Boterhammen |
|  | Volkoren graanproducten/aardappelen |
|  | Vis/peulvruchten/vlees |
|  | Ongezouten noten |
|  | Zuivel  |
|  | Kaas |
|  | Smeer- en bereidingsvetten |
|  | Vocht |

**Mijn dag menu**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Product  | Aantal | Calorieën |
| Ontbijt |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Lunch |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Avond eten |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Tussendoortje |  |  |  |
|  |  |  |
| Tussendoortje |  |  |  |
|  |  |  |
| Totaal aantal calorieën: |  **×** | **×** |  |