



TS Voeding en Massage

Algemene vragen

Wie doet de boodschappen?

Wie kookt er?

Wordt er iedere dag gekookt?

Hoe vaak eet je per week buiten de deur?

Staat er zout op tafel?

Staan er sausjes op tafel?

Wat eet je als ontbijt op werkdagen?

Wat eet je als ontbijt op vrije dagen?

Wat drink je bij het ontbijt?

Wat eet je anders in het weekend dan in de week?

Neem je tussendoortjes?

Tussendoortjes elke dag?

Wat eet je als middagmaal?

Is er veel verschil in middagmaal op werkdagen en vrije dagen?

Wat drink je tijdens het middagmaal?

Neem je eten mee naar het werk?

Koop je eten onderweg?

Hoeveel tijd zit er tussen het ontbijt en middagmaal?

Wat eet je in het algemeen als middagmaal?

Hoeveel tijd zit er tussen het middagmaal en avondeten?

Om welk tijdstip eet je in de avond?

Hoeveel tijd zit er tussen het laatste eten en slapen?

Is er veel verschil tussen avondmaal in de week en het weekend?

Hoeveel drink je op een dag?

Snoep je tussendoor?

Checklist:

Welke producten horen bij je voedingspatroon en hoe vaak?

Fruit:

Groente:

Vlees:

Vis:

Kip:

Peulvruchten:

Eieren:

Zuivel:

Brood:

Olie/boter/margarine:

Kant en klare maaltijden:

Afhaalmaaltijden:

Diepvriespizza:

Mix sausjes:

Juspoeder:

Frisdranken:

Light-producten:

Chocolade/koekjes:

Snoepgoed:

Chips/Nootjes:

Gefrituurde snacks:

Fruitsap:

Witte pasta:

Blik groenen:

Witte rijst:

Alcohol:

Cruetsli:

Gedroogd Fruit:

Ontbijtgranen:

Frietjes:

Zoet beleg:

Vlees beleg:

Roodvlees:

Bewerkt vlees:

Wat eet je graag, wat zou je regelmatig willen eten in je schema?

Kiwi

Appels

Peer

Havermout

Banaan

Muesli

Aardappelen

Blauwe bessen

Cottage cheese

Yoghurt

Platte kaas/kwark

Melk

Vul zelf aan

.....