VOEDINGSPASPOORT

Naam:.....

Datum:.....

Gezond

Gewenste energieverbruik:

..... kcal

Gezond gewicht:

BMI: onder / gezond / over / obese

Hip-waist: gezond /(sterk)risico

Gewenste eetmoment:

.....

Mijn ideale voedingsrichtlijnen:

Verse groenten: ..... gram

Fruit: ..... stuks

Volkoren producten: ..... gram

Zuivel: ..... gram

Peulvruchten: ..... keer per week / dag

Dierlijke producten: veg / flex / pest / vega

Noten: ..... handjes

Duurzaam

Resultaten test: Hoe duurzaam eet jij?

☐ < 12 punten: hoe zou ik meer duurzaam kunnen consumeren?

☐ >12 punten: een duurzame consument

Mindful

Mijn gemiddelde hongerschaal:

☐ ..... punten

Scores test Hoe mindful eet jij?

afleiding ..... %

emotie ..... %

bewustzijn ..... %

ontremming ..... %

extern ..... %

Smaakvol

Mijn smaaktype

☐ voorkeur voor frisse smaken

☐ voorkeur voor rijpe smaken

☐ voorkeur voor neutrale smaken

Mondgevoel

☐ ik merk verschillen duidelijk op

☐ ik merk verschillen niet duidelijk op

VOEDINGSPASPOORT

Mijn focus: waar leg ik de komende periode de nadruk op?

Mijn persoonlijke doelen (max 3)

Doel 1:

Doel 2:

Doel 3:

Mogelijke weerstand?

Wat houdt jou op dit moment tegen om hiermee aan de slag te gaan?

Welke gedachten en gevoelens gebruik je om jezelf te weerhouden?

Mijn acties

Als je je doelen in realiseerbare acties wilt omzetten welke zijn dit dan?

Actie 1:

Actie 2:

Actie 3: