

Checklist Richtlijnen Goede Voeding

Houd gemakkelijk bij of je wekelijks de Richtlijnen Goede Voeding hebt toegepast. Bekijk ook eens onze speciale Goede Voeding recepten! Die zijn geïnspireerd op de nieuwe Richtlijnen. Ga naar lekkerverantwoord.hollandfoodservice.nl voor meer informatie over de Richtlijnen Goede Voeding en de recepten.

Organisatie:

Afdeling:

Jaar:

Weeknummer:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Eet dagelijks 200 gram fruit							
Eet dagelijks 200 gram groente (Voedingscentrum adviseert 250 gram groente)							
Eet dagelijks 2,5 sneetjes bruin of volkoren brood OF							
Eet dagelijks 90 gram volkoren producten							
Eet wekelijks peulvruchten							
Eet dagelijks 15 gram ongezouten noten							
Neem dagelijks enkele porties zuivel							
Eet wekelijks minimaal 1 keer (vette) vis							
Drink dagelijks 3 koppen thee							
Ik heb gelet op:							
Het vervangen van geraffineerde graanproducten voor volkorenproducten							
Het vervangen van boter en harde vetten door zachte margarine, vloeibaar bakvet en plantaardige oliën							
Het vervangen van ongefilterde koffie door gefilterde koffie							
Het minder eten van rood vlees en bewerkt vlees							
Het niet tot weinig drinken van suikerhoudende dranken							
Het niet tot één glas per dag drinken van alcohol							
Maximaal inname van 6 gram keukenzout per dag							