



## 120 VERSCHILLENDE voedingsmiddelen.

### Lijst met verschillende voedingsproducten gedurende 4 weken

Het is de bedoeling dat je elk product hieronder opschrijft om te zien hoeveel verschillende producten u in 4 weken nuttigt

Probeer uiteraard zo veel mogelijk gezonde producten te eten. Maar alles mag je (nu nog) hier in noteren. Minimaal 80 groenten en fruitsoorten!

Aantal	Groenten	Groenten	Groenten	Fruit	Eiwitten	Kruiden	vetten
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							Noten en zaden
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							