



# MAALTIJDPLANNER



Week: \_\_\_\_\_ 2025

	Ontbijt	KH	Lunch	KH	Diner	KH	Snack(s)	KH	Totaal # KH
Ma									
Di									
Wo									
Do									
Vr									
Za									
Zo									

Mijn uitdaging:  
(bv. meer drinken, vaker bewegen)

Mijn leermoment:  
(bv. glas water helpt bij honger)

Mijn overwinning:  
(bv. hele week op de fiets naar het werk)