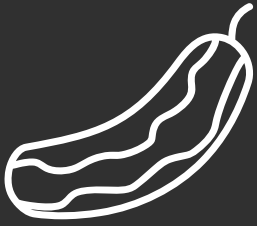


# 100 gram groenten voor 12 uur challenge



# CHECKLIST



Volgens de richtlijnen zouden we dagelijks 250 gram groenten binnen moeten krijgen. Het liefste nog meer.

Maar veel mensen lukt dit niet of nauwelijks.

Daarom gaan we aan de slag met de challenge om extra bewust te zijn van onze groenten inname.

We gaan voor 12 uur 100 gram groenten eten.

- Maandag \_\_\_\_\_
- Dinsdag \_\_\_\_\_
- Woensdag \_\_\_\_\_
- Donderdag \_\_\_\_\_
- Vrijdag \_\_\_\_\_
- Zaterdag \_\_\_\_\_
- Zondag \_\_\_\_\_

**Health coach**

**Marjolein**

Een gezonde

levensstijl

die bij

jou past