



MAALTIJDPLANNER



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

Week: _____ 2023

Notities:

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)