

VOEDINGSSCHEMA

Voedingsschema voor een week

Template om met je klant in te vullen

NAAM KLANT	WEEK VAN	DOEL VAN DE KLANT
CALORIEDOEL PER DAG (KCAL)	EIWITDOEL PER DAG (GRAM)	ALLERGIEËN OF AFKEER

WEGEN	NAAST DE SCHIJF, KLEIN	NAAST DE SCHIJF, GROTER	EETMOMENTEN, BEGIN MET
max. 1x per week	3 tot 5x per dag	3x per week	3
zelfde dag, liefst 's ochtends			ontbijt, lunch en diner

Zo vul je het schema met de Schijf van Vijf

- 
- Groente en fruit**
Elke dag veel, vers, diepvries, blik of pot
 - Volkoren graanproducten en aardappelen**
Volkorenbrood, havermout, zilvervriesrijst, aardappelen
 - Peulvruchten, noten, zuivel, vis, ei en vlees**
Vooral plantaardig, wissel af, elke dag een handje ongezoeten noten
 - Smeer- en bereidingsvetten**
Halvarine, margarine, vloeibaar bak- en braadvet, olie
 - Dranken**
Kraanwater, thee en koffie zonder suiker

In vijf stappen

- Vul bovenaan het doel, het caloriedoel en eventuele allergieën in. Het caloriedoel bepaal je met een caloriebehoefte-berekening, zie scraler.com/nl/tools/caloriebehoefte-berekenen.
- Kies hoeveel eetmomenten de klant per dag heeft. Begin met ontbijt, lunch en diner en voeg tussendoortjes toe als de klant die nodig heeft.
- Vul eerst lunch en diner met producten uit de vijf vakken hieronder. Zet groente en een volkoren product op elke hoofdmaaltijd.
- Wissel peulvruchten, vis, ei, vlees en zuivel af over de week. Schrijf de kcal per dag op in de laatste kolom.
- Zet de producten op de boodschappenlijst en bespreek na een week wat wel en niet lukt.

Ruimte naast de schijf

Volgens het Voedingscentrum passen snoep, snacks, frisdrank en sap niet in de Schijf van Vijf, maar je kunt ze wel nemen. Een vuistregel is elke dag 3 tot 5 keer iets kleins naast de schijf (een koekje, wat zoute olijven) en elke week 3 keer iets groters (een croissant, een stuk taart, een zakje chips of een pizza). Plan dat bewust in en schrijf het in de laatste kolom van het weekschema, zodat het geen schuldgevoel wordt.

Controleer wekelijks

Hoeveel calorieën iemand nodig heeft verschilt per persoon. Het Voedingscentrum noemt wegen de beste manier om te zien of je te veel of te weinig binnenkrijgt: maximaal een keer per week, op dezelfde dag, het liefst 's ochtends voor het eten. Gebruik de weekcheck op de laatste pagina om dat vast te leggen.

Eigen tekening. De schijf hierboven is een eigen schets om de vakken te onthouden en geeft geen verhoudingen van het Voedingscentrum weer. De officiële Schijf van Vijf en jouw persoonlijke hoeveelheden vind je op voedingscentrum.nl.

VOORBEELD

VOORBEELD

Voedingsschema: voorbeeld

Een ingevulde week in de geest van de Schijf van Vijf

NAAM KLANT

WEEK VAN

DOEL VAN DE KLANT

CALORIEDOEL PER DAG (KCAL)

EIWITDOEL PER DAG (GRAM)

ALLERGIEËN OF AFKEER

DAGEN	EETMOMENTEN PER DAG	HOEEVEELHEDEN EN KCAL
7	4 ontbijt, lunch, diner, tussendoor	bewust leeg bepaal je per klant

	ONTBIJT	LUNCH	DINER	TUSSENDOOR	KCAL
Maandag	Havermout met kwark en banaan	Volkorenbrood met hummus en tomaat	Zilvervliesrijst met kip en broccoli	Appel en een handje ongezouten noten	
Dinsdag	Volkorenbrood met ei en komkommer	Salade met kikkererwten en volkorencouscous	Aardappelen met zalm en sperziebonen	Yoghurt met bessen	
Woensdag	Muesli met melk en mandarijn	Volkorenwrap met kaas en sla	Volkorenpasta met linsensaus en spinazie	Wortel met hummus	
Donderdag	Volkorenbrood met 100% pindakaas	Pompoensoep met volkorenbrood	Bulgur met tofu en gebakken groente	Peer en een handje walnoten	
Vrijdag	Havermout met appel en kaneel	Volkorenbrood met kipfilet en tomaat	Gebakken aardappelen met ei en spinazie	Kwark met fruit	
Zaterdag	Volkorenpannenkoekjes met fruit	Tomatensoep met volkorenbrood	Zilvervliesrijst met kikkererwtencurry	Druiven	
Zondag	Volkorenbrood met kaas en tomaat	Volkorenbrood met tonijn en komkommer	Aardappelen met kipfilet en gemengde groente	Een handje ongezouten noten	

Algemeen voorbeeld, geen persoonlijk advies. Er staan bewust geen hoeveelheden of calorieën bij. Die bepaal je per klant, op basis van doel, activiteit en gewicht.

LEEG SCHEMA

Voedingsschema: leeg

Kopieer deze pagina voor elke klant en elke week

NAAM KLANT

WEEK VAN

DOEL VAN DE KLANT

CALORIEDOEL PER DAG (KCAL)

EIWITDOEL PER DAG (GRAM)

ALLERGIEËN OF AFKEER

GEMIDDELD PER DAG (KCAL)

VERSCHIL MET CALORIEDOEL (KCAL)

	ONTBIJT	LUNCH	DINER	TUSSENDOOR	KCAL
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

NOTITIES EN AANPASSINGEN:

BOODSCHAPPEN

Boodschappenlijst en weekcheck

Per groep, en een korte check-in na een week

PRODUCTEN OP DE LIJST	GEKOCHT
— — —	— — —


Groente en fruit

☐
☐
☐
☐
☐


Brood, granen en aardappelen

☐
☐
☐
☐
☐


Peulvruchten, noten, vis, ei en vlees

☐
☐
☐
☐
☐


Zuivel en zuivelalternatieven

☐
☐
☐
☐
☐


Vetten, oliën en overig

☐
☐
☐
☐
☐


Dranken

☐
☐
☐
☐
☐

Weekcheck

ONDERDEEL	ANTWOORD KLANT
Gewicht (zelfde dag, zelfde moment)	
Energie (1 tot 5)	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Honger en trek (1 tot 5)	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Wat ging goed deze week?	
Wat was lastig?	
Vraag aan de coach	