

Ik ga gezonder eten!

Ik ga gezonder eten omdat: _____

Ik ga minder nemen van:

Calorieën	Suiker	Zout	Verzadigd vet
<input type="checkbox"/> gezoete zuivel 	<input type="checkbox"/> gezoete zuivel 	<input type="checkbox"/> kaas 	<input type="checkbox"/> zuivel
<input type="checkbox"/> vlees(waren) 	<input type="checkbox"/> sauzen/smaakmakers 	<input type="checkbox"/> vlees(waren) 	<input type="checkbox"/> vlees(waren)
<input type="checkbox"/> koek/gebak 	<input type="checkbox"/> koek/gebak 	<input type="checkbox"/> sauzen/smaakmakers 	<input type="checkbox"/> koek/gebak
<input type="checkbox"/> suikerhoudende dranken 	<input type="checkbox"/> suikerhoudende dranken 	<input type="checkbox"/> hartige snacks 	<input type="checkbox"/> harde vetten
<input type="checkbox"/> snoepgoed 	<input type="checkbox"/> snoepgoed 	<input type="checkbox"/> kant-en-klaar maaltijden 	
<input type="checkbox"/> alcohol 	<input type="checkbox"/> alcohol 		

Mijn plan:

Als ik _____

dan neem ik _____

in plaats van _____