

Regelmatig eetpatroon

Eetpatroon

- Ontbijt
- (Ochtentussendoortje)
- Lunch
- Middagtussendoortje
- Avondmaaltijd
- Avontussendoortje

Aandachtspunten

- Eet deze maaltijden en tussendoortjes, maar eet niet daar tussendoor.
- Sla geen maaltijden of tussendoortjes over.
- Laat niet langer dan 4 uur tussen de eetmomenten.
- Eet wat je wilt op deze eetmomenten, zolang je niet braakt of laxeert om te compenseren.
- Weet altijd wanneer je volgende eetmoment zal zijn en (globaal) wat je dan gaat eten. Plan je eetmomenten!