

DIEETGRAFIEK VOOR *Priyanka singh*

Voedingsdeskundige –

HOOGTE - 160 cm BMI –
23,0

GEWICHT - 59kg

Geslacht vrouwelijk

Dieetvoorkeur – niet-vegetarisch

Doel – gezondheid

Oefening – nee

Zo ja, welk type oefening -

Slaapduur – 6-7 uur

Werklevensstijl – Sedentair

Eventuele medische complicaties-

Zo ja, specificeer -

Familiegeschiedenis van complicaties –

Zo ja, specificeer –

Medicijnen of supplementen nemen - ja

Zo ja, specificeer -Multivitamine

Alcoholgebruik - ja

Zo ja, specificeer de hoeveelheid en frequentie – één keer per jaar

Roken... nee

Vroege ochtend – een glas lauw water en een nacht geweekte noten.

9:30 'S OCHTENDS

Plantaardige vermacelli -1 kom en afgezwakte melk
 Of 40 gram haver met 200 ml en afgezwakte melk
 Of vegetarische parantha zonder olie -1 en afgezwakte melk of plantaardige kaas Sandwich 2 stuks en afgezwakte melk of groente upma 1 kom en afgezwakte melk of vegetarische uttapam, 1 stuk en afgezwakte melk of groente poha 1 kom en afgezwakte melk

(11:30)

Fruit- 1 kom (papaja/meloen/appel/pruimen/perziken/bessen/guave/granaatappel)

Of kokoswater

Lunch - 14.30 uur

Meergranen roti-2, sojanuggetscurry, 1 katori en bhindi Sabzi, 1 portie (1,0 katori), kwark of gestoomde bruine rijst - 1 kom en rajma-curry, 1 katori en ui-paprika sabzi, 1 portie (1,0 katori), wrongel of eiercurry, 1 portie (1,0 Katori), meergranen roti-2 en komkommer, 1 komkommer (8- 1/4"), kwark of channa dal curry, 1 portie (1,0 Katori) en meergranen roti-2 met koolmasala en/of kipcurry - 1 katori en gestoomde bruine rijst - 1 kom en muntchaach, salade of dal khichdi - 1 , wrongel kom en kwark

Avond (17:00 - 17.30 uur)

fruitsalade - 1 kom Of rauwe paneer/tofu - 70 gram Of geroosterde makhana - 1 katori Of gekookte channa chat -1 katori Of gekookte maïs chat -1 katori Of spruitjes chaat - 1 kom Of gekookt ei wit 2 Of kala channasoep Of bietensoep Of geroosterde channa -1/2 katori

Diner (20:30 uur)

Meergranen chapatti-2 en lobhiya curry, 1 portie (1,0 Katori) en lauki masala of Meergranen chapatti-2, moong spinazie dal Curry, 1 portie (1,0 Katori) en salade, 1 kop geraspt Of kadhai tofu met paprika-1 katori en

meergranen chapatti-2 met aloo gobhi sabzi of paneer Matar ki Sabzi, 1 katori en meergranen chapatti-2 met

salade of groente Daliya Khichdi, 1 middelgrote kom of plantaardige haver, 1 middelgrote kom

Bedtijd-(22:30 uur)

Groene thee 1 kopje

EET GEZOND EN BLIJF GELUKKIG