**Reda**

**Werktijden: 06.30 – 13.30**

|  |  |
| --- | --- |
| Vragen | Antwoorden |
| Beschrijf een ideaal dieet van hoe je moet eten op werk? | Koffie -> 7u  Griekse yoghurt met granola op werk -> 9u  2 stukjes fruit naar keuze -> 10u  Rijst met kip/garnalen -> 12u  Koffie met gebakje -> 3u  Avondeten -> 6u  Veel water -> De rest van de avond  Fruit/groente -> als snack |
| Hoe matched dat met het eten van vandaag/ de dag ervoor? | Koffie -> 7u  Turkse pizza en een gehaktrol-> 9.30u  Cake en koffie-> 2.30  Avondeten -> 6u  Troep -> de rest van de avond |
| Waarom verschilt dit met je ideale dieet? | Chaotisch in leven. Niet sociaal naar mezelf, vanwege drukke baan stel ik uit. En stukje laksheid. Doordat ik niet goed plan op het werk plan ik eten niet goed in. |

**Esra**

**Werktijden: 08.00 – 17.00**

|  |  |
| --- | --- |
| Vragen | Antwoorden |
| Beschrijf een ideaal dieet van hoe je moet eten op werk? | Thee -> 8u  Kwark met granola en fruit -> 9u  Luchtige crackers met kaas of salade -> 11u  4 – 6 boterhammen met rauwkost -> 13u  Luchtige crackers met humus of cup a soup -> 15u  Daarna alleen water en thee drinken  Avondeten -> 6u  Popcorn |
| Hoe matched dat met het eten van vandaag/ de dag ervoor? | Mais cornflakes met melk -> 9u  Visboer, haring en broodje lekkerbek -> 13u  Avondeten -> 7u |
| Waarom verschilt dit met je ideale dieet? | Tijd om in te pakken. Geen tijd om in de ochtend eten mee te nemen en klaar te maken hierdoor sneller geneigd om buiten eten te halen. Laksheid speelt ook een rol. Soms ook niet de boodschappen in huis. |

**Fatima**

**Werktijden: 09.00 – 17.00**

|  |  |
| --- | --- |
| Vragen | Antwoorden |
| Beschrijf een ideaal dieet van hoe je moet eten op werk? | Geperst sap (fruit) -> 8u  Verse soep met een broodje erbij -> 12u  Stukjes ananas -> 15u  Avondeten -> 18u  Thee met chocola -> 20u |
| Hoe matched dat met het eten van vandaag/ de dag ervoor? | Hele dag water en thee  Linzensalade met fetakaas en avocado -> 16u  Smoothie met fruit -> 17.30  Roti -> 19u  Thee en chocola -> 21u |
| Waarom verschilt dit met je ideale dieet? | Drukke werkdag. Ontbijt wel laks. Neemt soms wel rijstwafels mee. |
| *Opmerkingen* | Erkent dat op dit moment in haar leven niet gezond eet. Vind het lastig om chocola op te geven. Vind het ook moeilijk om buiten gezonde opties voor een redelijke prijs te vinden. |

**Hanane**

**Werktijden: 08.15 – 18.30**

|  |  |
| --- | --- |
| Vragen | Antwoorden |
| Beschrijf een ideaal dieet van hoe je moet eten op werk? n.v.t. | Brinta -> 6  Thee -> 8.30  1 ontbijtkoek met stukjes fruit -> 10.30  Hele dag water en thee  Cup a soup > 11.30  2 sneetjes brood met smeerkaas en humus 12.30  2 volkoren crackers met appelstroop en fruit -> 15.30  Yoghurt met stukjes appel -> 17  Thee - 18  Avondeten -> 20  Rauwkost -> 22 |
| Hoe matched dat met het eten van vandaag/ de dag ervoor? | 2 ontbijtkoek met boter -> 10u  2 broodjes kaas en koffie -> 13u  Fruit -> 13.30  Hele dag water drinken  1 koekje -> 19u  Avondeten -> 20.30 |
| Waarom verschilt dit met je ideale dieet? | Niet de juiste prioriteiten gesteld. Werk gaat voor, denkt niet aan zichzelf tot de dienst eindigt. Laksheid. |

**Idriss**

**Werktijden: 09.00-19.00**

|  |  |
| --- | --- |
| Vragen | Antwoorden |
| Beschrijf een ideaal dieet van hoe je moet eten op werk? | Fruitsalade -> 07.30  Broodje tonijnsalade met yoghurt -> 10u  Cornflakes met melk -> 13.30  Pasta -> 17u  Avondeten -> 21u |
| Hoe matched dat met het eten van vandaag/ de dag ervoor? | Cornflakes met melk, banaan en appel-> 7u  Hele dag water  Broodje vlees -> 15u  Avondeten -> 20u  Koek en chocola -> 21u |
| Waarom verschilt dit met je ideale dieet? | Geen tijd om eten klaar te maken. Geen tijd en zin om boodschappen te doen vanwege de lange werkdagen. |