**Bjorn Kool**

**Werknemer Makelaar**

**Werktijden: 9:00 – 17:30**

|  |  |
| --- | --- |
| **Vragen** | **Antwoorden** |
| 1. Beschrijf een ideaal dieet van hoe je moet eten op werk? | **’s Ochtends**  -Koffie  -Broodje kaas met avocado  **’s Middags**  -Snackbar/uitsmijter  **Savond**  -gezonde/ongezonde avondeten  -Tussendoor fruit  -Chips  -Snoep  -Koek |
| 1. Hoe matched dat met het eten van vandaag/ de dag ervoor? | **Ochtend:**  Gezonde dag Brinta  Kwark met blueberrys  **Middag:**  Bananen pannenkoeken  **’s Avonds:**  Kip en rijst  Proteïne shake tussendoortje  Stuk fruit tussendoortje |
| 1. Waarom verschilt dit met je ideale dieet? | Onregelmatige pauze tijden, niet voorbereiding gehad om lunch te kunnen maken. |