DIETEO

02

Volg de gids

Opvolgboekje

MIJN DIETIST EN IK

Balade

BEREID AAN DE VOET VAN DE HOGE VENEN

NEW

IN DE AFDELING BOTER

Vital

De 1ste boterspecialiteit die de cholesterol niet verhoogt!

- De **smaak van echte boter**
- Met **80% minder verzadigde vetten** dan echte boter (een verlaging in verzadigde vetten draagt bij tot de instandhouding van normale cholesterol)
- **Zonder kunstmatige aroma's of industriële transvetzuren**
- Zeer **smeuïg**
- Uitzonderlijk **smeerbaar ook als u ze net uit de koelkast haalt**
- Bereid **aan de voet van de Hoge Venen**

Belangrijke innovatie
100% Belgisch

24% VG
(melkvetspread)

BALADE, JOUW HEERLIJKE PARTNER VOOR EEN GEZONDE EN EVENWICHTIGE LEVENSSTIJL

Welkom bij uw diëtist(e) ! Deze voedingsspecialist is de aangewezen persoon om u te helpen en u te volgen ongeacht de gebeurtenissen in uw leven, of u nu zwanger, allergisch of diabeet bent, wil afvallen of gewoon gezonder wil eten. Uw diëtist(e) is dus uw dierbaarste bondgenoot.

Waarom dit opvolgboekje ? Dit boekje vormt de link tussen de consultaties en uw dagelijkse leven. Hiermee kan u uw consultaties beter voorbereiden en zo meer voordeel halen uit het advies van uw diëtist(e). Tijdens uw consultaties noteert u hierin de aanbevelingen van uw diëtist(e), de doelstellingen die u wil bereiken tegen de volgende consultatie, uw maten, nuttige adressen, goede ideetjes, ... Tussen twee consultaties door noteert u in het boekje uw problemen en vragen en gaat u na of u uw doelstellingen bereikt heeft... U vindt in dit boekje het nodige om 6 consultaties voor te bereiden. Ter verduidelijking : de informatie die u dient in te vullen vóór uw consultatie is in het blauw gedrukt en de informatie die ingevuld moet worden tijdens de consultatie staat in het groen.

Wij wensen u veel succes !

Het team van DIETEO

Na een gesprek met uw diëtist(e) bepaal ik mijn doelstelling(en) op lange termijn : MIJN EINDDOELSTELLING(EN)

MIJN 1E AFSPRAAK :

	MIJN EINDDOELSTELLING(EN)
1	Bijv. : - Ik zou graag binnen 3 maanden 5 kg afval-len door andere eet-/leefgewoonten aan te nemen en mijn gewicht op lange termijn te behouden.

OPMERKINGEN VAN MIJN DIETIST(E)

MET UW DIETIST(E) UW DOELSTELLINGEN INVULLEN VOOR DE VOLGENDE AFSPRAAK

Ik bereid mijn afspraak voor en noteer het advies van mijn diëtist(e).

MIJN 2E AFSPRAAK :

MIJN EINDDOELSTELLING(EN)

IK BEN OVER HET ALGEMEEN TEVREDEN OVER MEZELF,
IK BEN ERIN GESLAAGD HET AANBEVOLEN VOEDINGSPLAN TE VOLGEN

WELKE PROBLEMEN HAD IK MET DEZE DOELSTELLINGEN ?
(IK KON GEEN NEE ZEGGEN, IK WAS HET VERGETEN, ...)

HOE BEREIK IK DIT CONCREET

HOE BEREIK IK DIT CONCREET

Ik verzamel de vragen die ik aan mijn diëtist(e) wil stellen.

VRAGEN / ANTWOORDEN

DE VRAGEN DIE IK AAN MIJN DIETIST(E) WIL STELLEN :

Balade

ECHTE BOTER, MAAR BETER!

Boter is zo lekker. Dankzij Balade blijf je volop genieten van die enige echte botersmaak, terwijl je toch je vetinname vermindert. **Balade Halfvolle Echte Boter**, een product dat aan de voet van de Hoge Venen wordt bereid, heeft de **smaak van echte boter**, maar bevat **2 maal minder vet** dan klassieke boter en is ook nog eens

DE ANTWOORDEN VAN MIJN DIETIST(E) :

lactosevrij. Bovendien laat Balade Halfvolle Echte Boter zich uiterst gemakkelijk uitsmeren, ook als hij net uit de koelkast komt.

www.balade.be

Ik bereid mijn afspraak voor en noteer het advies van mijn diëtist(e).

MIJN 3E AFSPRAAK :

MIJN EINDDOELSTELLING(EN)

IK BEN OVER HET ALGEMEEN TEVREDEN OVER MEZELF,
IK BEN ERIN GESLAAGD HET AANBEVOLEN VOEDINGSPLAN TE VOLGEN

WELKE PROBLEMEN HAD IK MET DEZE DOELSTELLINGEN ?
(IK KON GEEN NEE ZEGGEN, IK WAS HET VERGETEN, ...)

HOE BEREIK IK DIT CONCREET

HOE BEREIK IK DIT CONCREET

Ik verzamel de vragen die ik aan mijn diëtist(e) wil stellen.

VRAGEN / ANTWOORDEN

DE VRAGEN DIE IK AAN MIJN DIETIST(E) WIL STELLEN :

Balade

OMEGA 3 OP JE BOTERHAM

Omega-3-vetten zijn essentiële vetzuren voor onze gezondheid. Doorgaans, maar vooral wanneer we vetten proberen te vermijden, nemen we ze echter onvoldoende op. Daarom heeft **Balade Halfvolle Echte Boter bron van Omega 3** op de markt gebracht. Zo kun jij voldoende omega-3-vetten opnemen en van hun heilzame

DE ANTWOORDEN VAN MIJN DIETIST(E) :

werking genieten, en tegelijk ook nog eens proeven van die heerlijke botersmaak waar je van houdt. Dankzij deze unieke boter kan je **gezond leven** voor altijd laten rijmen met **smaakvol genieten.**

www.balade.be

Ik bereid mijn afspraak voor en noteer het advies van mijn diëtist(e).

MIJN 4E AFSPRAAK :

MIJN EINDDOELSTELLING(EN)

IK BEN OVER HET ALGEMEEN TEVREDEN OVER MEZELF,
IK BEN ERIN GESLAAGD HET AANBEVOLEN VOEDINGSPLAN TE VOLGEN

WELKE PROBLEMEN HAD IK MET DEZE DOELSTELLINGEN ?
(IK KON GEEN NEE ZEGGEN, IK WAS HET VERGETEN, ...)

HOE BEREIK IK DIT CONCREET

HOE BEREIK IK DIT CONCREET

MET UW DIETIST(E) UW DOELSTELLINGEN INVULLEN VOOR DE VOLGENDE AFSPRAAK

Ik verzamel de vragen die ik aan mijn diëtist(e) wil stellen.

VRAGEN / ANTWOORDEN

DE VRAGEN DIE IK AAN MIJN DIETIST(E) WIL STELLEN :

Balade

ECHT LICHT, MAAR BETER!

Je vet- en calorie-inname drastisch verminderen, zonder van die lekkere boter weg te blijven, kan dat? Ja, met **Balade So Light** kan dat! Van alle vetstoffen om te smeren die zuivere melkproducten zijn, is Balade So Light met zijn 20% V.G.

DE ANTWOORDEN VAN MIJN DIETIST(E) :

(4 maal minder dan volle boter) namelijk de **meest vetarme** die je op de markt kunt vinden.

www.balade.be

Ik bereid mijn afspraak voor en noteer het advies van mijn diëtist(e).

MIJN 5E AFSPRAAK :

MIJN EINDDOELSTELLING(EN)

IK BEN OVER HET ALGEMEEN TEVREDEN OVER MEZELF,
IK BEN ERIN GESLAAGD HET AANBEVOLEN VOEDINGSPLAN TE VOLGEN

WELKE PROBLEMEN HAD IK MET DEZE DOELSTELLINGEN ?
(IK KON GEEN NEE ZEGGEN, IK WAS HET VERGETEN, ...)

Balade

Choco, maar beter!

Zorgeloos genieten van een lekkere choco!

Kies simpelweg je favoriet uit de 3 **Balade Choco's**: **Original** (puur), **Hazelnoot** of **Melk**. Tenzij je ze liever alle 3 afwisselt natuurlijk! Bij de bereiding van deze choco's werd geen palmolie gebruikt, maar wel verse melk en Belgische topchocolade. Balade Choco's zijn smaakvol, met 50% minder calorieën (40% minder suiker en slechts 10% VG) dan andere chocopasta's, en zijn bovendien ook nog eens vezelrijk.

BEREID AAN DE VOET VAN DE HOGE VENEN

BALADE, JOUW HEERLIJKE PARTNER VOOR EEN GEZONDE EN EVENWICHTIGE LEVENSSTIJL

Balade

Echte room, maar beter!

Zorgeloos genieten van de smaak van echte room!

Lekker en gezond koken, dat doe je met Balade.

19% VG

Balade Lichte Room:
Smaakvol, smeuïg, natuurlijk licht en
de enige zonder additieven

19% VG

Balade Culinaire Room bron van Omega 3:
Smaakvol, smeuïg, natuurlijk licht en bron van Omega 3-DHA van dagelijks essentieel belang

5% VG

Balade So Light:
Zoveel smaak en toch zo licht, met slechts 5% VG

BEREID AAN DE VOET VAN DE HOGE VENEN

BALADE, JOUW HEERLIJKE PARTNER VOOR EEN GEZONDE EN EVENWICHTIGE LEVENSSTIJL

HOE BEREIK IK DIT CONCREET

HOE BEREIK IK DIT CONCREET

MET UW DIETIST(E) UW DOELSTELLINGEN INVULLEN VOOR DE VOLGENDE AFSPRAAK

Ik verzamel de vragen die ik aan mijn diëtist(e) wil stellen.

VRAGEN / ANTWOORDEN

DE VRAGEN DIE IK AAN MIJN DIETIST(E) WIL STELLEN :

Balade

ECHTE ROOM, MAAR BETER !

Zoet of hartig, er is geen ingrediënt dat je gerecht zachter of smeuïger kan maken dan room. Om volop te kunnen genieten van de echte smaak van room, heeft Balade zijn **Lichte Room** op de markt gebracht. **Smeuïg, natuurlijk licht** (slechts 19% V.G. voor een flesje en 20% V.G. in kartonverpakking) en **de enige**

DE ANTWOORDEN VAN MIJN DIETIST(E) :

zonder additieven is **Balade Lichte Room** je partner voor een evenwichtige en lekkere keuken.

www.balade.be

Ik bereid mijn afspraak voor en noteer het advies van mijn diëtist(e).

MIJN 6E AFSPRAAK :

MIJN EINDDOELSTELLING(EN)

IK BEN OVER HET ALGEMEEN TEVREDEN OVER MEZELF,
IK BEN ERIN GESLAAGD HET AANBEVOLEN VOEDINGSPLAN TE VOLGEN

WELKE PROBLEMEN HAD IK MET DEZE DOELSTELLINGEN ?
(IK KON GEEN NEE ZEGGEN, IK WAS HET VERGETEN, ...)

HOE BEREIK IK DIT CONCREET

HOE BEREIK IK DIT CONCREET

MET UW DIETIST(E) UW DOELSTELLINGEN INVULLEN VOOR DE VOLGENDE AFSPRAAK

Ik verzamel de vragen die ik aan mijn diëtist(e) wil stellen.

VRAGEN / ANTWOORDEN

DE VRAGEN DIE IK AAN MIJN DIETIST(E) WIL STELLEN :

DE ANTWOORDEN VAN MIJN DIETIST(E):

Ik bereid mijn afspraak voor en noteer het advies van mijn diëtist(e).

MIJN 7E AFSPRAAK :

MIJN EINDDOELSTELLING(EN)

IK BEN OVER HET ALGEMEEN TEVREDEN OVER MEZELF,
IK BEN ERIN GESLAAGD HET AANBEVOLEN VOEDINGSPLAN TE VOLGEN

WELKE PROBLEMEN HAD IK MET DEZE DOELSTELLINGEN ?
(IK KON GEEN NEE ZEGGEN, IK WAS HET VERGETEN, ...)

HOE BEREIK IK DIT CONCREET

HOE BEREIK IK DIT CONCREET

Ik verzamel de vragen die ik aan mijn diëtist(e) wil stellen.

VRAGEN / ANTWOORDEN

DE VRAGEN DIE IK AAN MIJN DIETIST(E) WIL STELLEN :

Balade

CHOCO, MAAR BETER!

Chocopasta's zijn in de meeste gevallen zeer rijk aan vetten en suikers. Gelukkig zijn de **Choco's van Balade** hier de uitzondering op, want met deze choco's blijf je genieten zonder je evenwichtig voedingspatroon in het gedrang te brengen. Ze worden geproduceerd aan de voet van de Hoge Venen met verse melk en

DE ANTWOORDEN VAN MIJN DIETIST(E) :

Belgische topchocolade. **Heerlijk lekker** en **vezelrijk** zijn ze, die choco's, en toch bevatten ze **50% minder calorieën** (40% minder suiker en slechts 10% V.G.) dan andere chocopasta's. Bevat geen palmolie.

www.balade.be

DAG :

UUR	VOEDING EN HOEVEELHEID IN GR EN/OF IN CAL.

Balade

ECHTE ROOM, MAAR BETER!

Lekker blijven koken met echte room, zonder dat je je zorgen moet maken over de hoeveelheid vet die je binnenkrijgt: met **Balade Lichte Room** kan het! Dankzij deze **lichte room** (slechts 19% V.G.), **de enige zonder additieven**, hoeft geen

AARD VAN BEWEGING EN DUUR (IN MINUTEN)

VOEDINGS-GROEP	WATER	ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN EN PEULVRUCHTEN	FRUIT EN GROENTEN	MELKPRODUCTEN
HOEVEEL				

PLAATS VAN CONSUMPTIE (THUIS, RESTAURANT, FASTFOOD, ...) + GEVOELSTOESTAND	HONGER OF ZIN

enkel van je lievelingsgerechten **zijn romige smaak en textuur** te verliezen. Je verkrijgt vlot een goede binding, waardoor ze smeuïg zijn en vol van smaak.

www.balade.be

VLEES, GEVOGELTE, VIS EN EIEREN	VETTEN	EXTRA	ALCOHOL. DRANKEN

MIJN AFSPRAAK MET MIJN DIETIST(E)

DAG	MAAND	UUR	OPMERKINGEN

Balade

Echte boter, maar beter!

Zorgeloos genieten van de echte smaak van boter!

Gezonde boterhammen smeren, dat doe je met Balade.

24% VG (melkvetspread)

NEW

Balade Vital:
De 1ste boterspecialiteit die de cholesterol niet verhoogt!
Zo smaakvol, met 80% minder verzadigde vetten dan klassieke boter

41% VG (lichte boter)

Balade Halfvolle Echte Boter:
Smaakvol, smeuïg en 2x minder VG dan klassieke boter

41% VG (lichte boter)

Balade Halfvolle Echte Boter bron van Omega 3:
Smaakvol, smeuïg, 2x minder VG dan klassieke boter en bron van Omega 3-DHA van dagelijks essentieel belang

20% VG (melkvetspread)

Balade So Light:
Zo smaakvol en toch de vetspread met het laagste VG, 4x minder VG dan klassieke boter

BEREID AAN DE VOET VAN DE HOGE VENEN

BALADE, JOUW HEERLIJKE PARTNER VOOR EEN GEZONDE EN EVENWICHTIGE LEVENSSTIJL

Dit opvolgboekje wordt u aangeboden dankzij de steun van

DIETEO