



De 4Leaf vragenlijst

Een inschatting van je calorieopname vanuit onbewerkt plantaardig voedsel. 4Leaf is in het leven geroepen om iedereen bekend te maken met het eenvoudige doch krachtige concept van het maximaliseren van de calorie-inname uit gehele onbewerkte voeding, van plantaardige herkomst in de natuurlijke vorm. Deze vragenlijst produceert jouw geschatte 4Leaf "niveau" van eten. Deze twaalf vragen geven je een goed beeld van hoe je jouw score zou kunnen verbeteren.

Modified on 10-30-15 by J. Morris Hicks. Intellectual property of 4Leaf Global, LLC)

Duurt slechts twee minuten, wees eerlijk, omcirkel het antwoord en tel de punten op. (Een portie is circa ¼ bord.)

1	Vers fruit. Hoeveel porties vers fruit eet u gemiddeld op een dag ? (Vruchtensappen tellen niet mee, het gaat om onbewerkt fruit.)	Geen 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
2	Verse groenten. Hoeveel porties eet je hier, gemiddeld genomen, dagelijks van?	Geen 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
3	Volkoren granen, peulvruchten, aardappelen of andere zetmeelrijke voeding. Hoeveel porties eet je hier dagelijks van?	Geen 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
4	Omega-3 vetzuren. Krijg je hier voldoende van uit b.v. lijnzaad, walnoten, hennep- of chia-zaad?	Nee 0	Misschien 0	Niet zeker 0	Ja +2
5	Zuivelproducten. Hoeveel dagen per week eet je zuivelproducten zoals: kaas, yoghurt, kwark, vla, ijs, etc.	Geen 0	1-2 -3	3-5 -5	6-7 -7
6	Eieren. Hoeveel dagen per week eet je eieren of gebruik je ze als ingrediënt van een recept?	Geen 0	1-2 -2	3-5 -4	6-7 -6
7	Koemelk of slagroom. Hoeveel dagen per week drink je het of voeg je het toe aan pap, cornflakes of b.v. koffie	Geen 0	1-2 -1	3-5 -3	6-7 -5
8	Toegevoegde suiker. Ben je echt serieus van plan het suikergebruik thuis te schrappen en ook in het eten dat je elders koopt?	Zeker 0	Redelijk -1	Niet echt -2	Nee -3
9	Wit meel. Brood, pasta, cake, koekjes, crackers, noedels, etc. Beschrijf uw consumptie niveau van deze produkten.	Geen 0	Weinig -1	Gemiddeld -3	Veel -5
10	Zoete- en zoute tussendoortjes. Beschrijf uw consumptie niveau van deze ongezonde etenswaren.	Minimaal 0	Weinig -1	Gemiddeld -3	Veel -5
11	Vlees, gevogelte en vis. Hoeveel maaltijden per week eet u met vlees? (zoals rund, varken, lam, kip, vis, schaaldieren, denk ook aan vleeswaren)	0-1 0	2-5 -3	6-11 -6	12+ -10
12	Plantaardige Olieën. Hoeveel van jouw maaltijden per week bevatten olie, zoals: olijfolie, kokosolie, canola, etc...	0-1 0	2-5 -1	6-11 -2	12+ -3

Trek de "negatieve"punten van de "plus"punten af voor de netto score. Zie schema voor jouw 4Leaf niveau.

Pluspunten =	Negatieve punten =	Netto punten =	4Leaf Niveau =
---------------------	---------------------------	-----------------------	-----------------------

Netto Punten (-44 tot +44)	4Leaf Program Niveau van eten	% van calorieën uit <i>plantaardige voeding</i>	Netto Punten (-44 tot +44)	Geschat percentage van de bevolking
30 tot 44	4Leaf	80 tot 100%	30 tot 44	1% "Top 1%"
20 tot 29	3Leaf*	60 tot 79%	20 tot 29	2% "Top 3%"
10 tot 19	2Leaf	40 tot 59%	10 tot 19	3% "Top 6%"
0 tot 9	1Leaf	20 tot 39%	0 tot 9	4% "Top 10%"
-1 tot -20	Beter dan de meesten	10 tot 19%	-1 tot -20	25% "Top 35%"
-21 tot -44	Ongezonder dieet**	Minder dan 10%	-21 tot -44	65% "De meerderheid"

*Als jouw score 3Leaf is maar je had Netto ten minste 24 en niet meer dan 4 negatieve punten, dan ben je een 4Leaf-er.

** Ons gangbare westerse dieet, met vlees, zuivel, eiëren, olie, vis en schaaldieren en sterk bewerkte koolhydraten in nagenoeg alle maaltijden.

Zoals je ziet is eten zoals **4Leaf** adviseert niet noodzakelijk vegetarisch of vegan. Maar als je regelmatig zuivel, vlees, eieren, vis, suiker en bewerkt eten toevoegd, zal het lastig worden om het hoogste **4Leaf** niveau te halen. Wij wensen je veel succes in jouw streven naar een goede gezondheid en een optimaal gewicht. Al het goede toegewenst namens het gehele team van 4LeafGlobal.