

Natuurvoedingsadviseur ~ Najaar 2026



Nieuwegein

Hoofddocent: Marion Pluimes

Locatie: Vijfhart Opleidingscentrum - Iepenhoeve 9a - 3438MR - Nieuwegein

Dag en lestijd: zaterdag 09:30 - 16:30 uur

| Les | Datum | Inhoud van de lessen | Docent(en) |
|-----|------------|--|---------------------|
| 1 | 10-10-2026 | BACK TO THE START Natuurvoeding, biologische voeding, mindful eten en levenskracht | Marion Pluimes |
| 2 | 31-10-2026 | NATUURVOEDING ALS BASIS VOOR VITALITEIT Vitaliteitspiramide, voedingspiramide, micronutriënten | Mark van der Galien |
| 3 | 14-11-2026 | GROEN GELUK Planten als basis voor vitaliteit en gezondheid, bioactieve stoffen | Mark van der Galien |
| 4 | 28-11-2026 | KRACHTVOER Plantaardige en dierlijke eiwitten | Marion Pluimes |
| 5 | 12-12-2026 | BRON VAN ENERGIE & ZOETE KOEK Koolhydraten, suiker, zoetmiddelen, granen en brood | Mark van der Galien |
| 6 | 09-01-2027 | VET LEKKER Vetten en gezondheid, noten en zaden | Mark van der Galien |
| 7 | 23-01-2027 | FLEXI, VEGGIE, VEGAN Voedingsleefstijl, voedingsvisie, vegachecklist en voedingswetenschap | Marion Pluimes |
| 8 | 06-02-2027 | BLIJE DARMEN Darmgezondheid, darmflora, spijsvertering en gefermenteerde producten | Mark van der Galien |
| 9 | 06-03-2027 | SMAAK (BE)LEEFT Smaak, kruiden, specerijen en smaakversterkers | Marion Pluimes |
| 10 | 20-03-2027 | EXAMEN (schriftelijk en mondeling) | Marion Pluimes |

Let wel:

Dit lesrooster is onder voorbehoud van wijzigingen.

De herexamendatum wordt later bepaald. Het herexamen vindt plaats in Zaltbommel.