

Mijn eetdagboek

Vul zo specifiek mogelijk in wanneer en wat je hebt gegeten/gedronken. Vul hierbij de hoeveelheden in. Bijvoorbeeld in gram, ml of dun/dik besmeerd/belegd, groot/klein glas, aantal plakjes vleeswaren, volkoren/witte pasta etc. Denk ook aan suiker in de thee, of dat ene dropje dat je in de auto neemt, het stukje kaas wat je in de winkel proeft. Iedere hap telt calorieën en is voor mij belangrijk om een goede berekening en advies te maken.

Bij overige informatie graag invullen of je at omdat je bijvoorbeeld honger had of verdrietig/boos was.

Bij overig kan je ook invullen of je die dag gesport hebt inc. wat voor sport/hoe lang.

Het dagboek houdt je bij voor 3 dagen. Waarvan bij voorkeur één weekenddag.



Datum:	Tijd:	Wat heb je precies gegeten?	Overige informatie:





Datum:

Tijd:

Wat heb je precies gegeten?

Overige informatie:



Wat valt je naar aanleiding van het zelf bijhouden van jouw voeding op? Wat zie je graag anders?

