

Eetdagboek

Dag 1

Voor 4 dagen volledig invullen (waaronder 2 weekenddagen). Vermeld **nauwkeurig alles** wat je deze dagen eet en drinkt. **Weeg bij de avondmaaltijden alle voedingsmiddelen af.**

Naam:

Datum:

Tijdstip	Soort voedingsmiddel en hoeveelheid	Bijzonderheden (indien relevant)*
Ontbijt uur		
Tussendoor uur		
Lunch uur		
Tussendoor uur		
Avondeten uur	Afgewogen hoeveelheden:	
Tussendoor uur		
Totale Energie- inname (kcal)		

* Bijvoorbeeld: Beweging, verjaardag, uiteten, ziek, emotioneel, geen tijd, visite, honger, voor de tv gegeten, etc.

Eetdagboek

Dag 2

Voor 4 dagen volledig invullen (waaronder 2 weekenddagen). Vermeld **nauwkeurig alles** wat je deze dagen eet en drinkt. **Weeg bij de avondmaaltijden alle voedingsmiddelen af.**

Datum:

Tijdstip	Soort voedingsmiddel en hoeveelheid	Bijzonderheden (indien relevant)*
Ontbijt uur		
Tussendoor uur		
Lunch uur		
Tussendoor uur		
Avondeten uur	Afgewogen hoeveelheden:	
Tussendoor uur		
Totale Energie- inname (kcal)		

* Bijvoorbeeld: Beweging, verjaardag, uiteten, ziek, emotioneel, geen tijd, visite, honger, voor de tv gegeten, etc.

Eetdagboek

Dag 3

Voor 4 dagen volledig invullen (waaronder 2 weekenddagen). Vermeld **nauwkeurig alles** wat je deze dagen eet en drinkt. **Weeg bij de avondmaaltijden alle voedingsmiddelen af.**

Datum:

Tijdstip	Soort voedingsmiddel en hoeveelheid	Bijzonderheden (indien relevant)*
Ontbijt uur		
Tussendoor uur		
Lunch uur		
Tussendoor uur		
Avondeten uur	Afgewogen hoeveelheden:	
Tussendoor uur		
Totale Energie- inname (kcal)		

* Bijvoorbeeld: Beweging, verjaardag, uiteten, ziek, emotioneel, geen tijd, visite, honger, voor de tv gegeten, etc.

Eetdagboek

Dag 4

Voor 4 dagen volledig invullen (waaronder 2 weekenddagen). Vermeld **nauwkeurig alles** wat je deze dagen eet en drinkt. **Weeg bij de avondmaaltijden alle voedingsmiddelen af.**

Datum:

Tijdstip	Soort voedingsmiddel en hoeveelheid	Bijzonderheden (indien relevant)*
Ontbijt uur		
Tussendoor uur		
Lunch uur		
Tussendoor uur		
Avondeten uur	Afgewogen hoeveelheden:	
Tussendoor uur		
Totale Energie- inname (kcal)		

* Bijvoorbeeld: Beweging, verjaardag, uiteten, ziek, emotioneel, geen tijd, visite, honger, voor de tv gegeten, etc.