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 kun je invullen of je aan tafel, in de auto, voor de televisie of ergens anders hebt gegeten. Hier graag ook 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.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Tijd** | **Vul hier in wat je precies hebt gegeten** | **Overige informatie** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Aanvullende informatie: