



Kies-Gezond

Eetdagboek

Heb je weinig energie, last van een allergie of andere klachten? Geef dat aan in de mail.

Naam:

1. Geef van alles de hoeveelheid aan. Eten (gram/stuks/eetlepels) en drinken (ml/aantal glazen).
2. Geef aan wat voor zuivel, brood, boter, zoetheid, vlees, drinken of het merk.
3. Als je een maaltijd niet gebruikt, geef dit dan aan door **niet** te zetten op deze plaats.
4. Let bij warme maaltijden vooral op de hoeveelheid en de bereidingswijze. Denk aan de boter/olie die je gebruikt om het vlees te bakken en de dressing van de salades.
5. Als je vitamine gebruikt, geef dit aan wat en welk merk.

Dag	Datum
Ontbijt	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Lunch	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Avondeten	Tijd
Water <input type="text"/>	
Beweging in minuten	

Dag	Datum
Ontbijt	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Lunch	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Avondeten	Tijd
Water <input type="text"/>	
Beweging in minuten	

Dag	Datum
Ontbijt	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Lunch	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Avondeten	Tijd
Water <input type="text"/>	
Beweging in minuten	

Dag	Datum
Ontbijt	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Lunch	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Avondeten	Tijd
Water <input type="text"/>	
Beweging in minuten	

Dag	Datum
Ontbijt	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Lunch	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Avondeten	Tijd
Water <input type="text"/>	
Beweging in minuten	

Dag	Datum
Ontbijt	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Lunch	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Avondeten	Tijd
Water <input type="text"/>	
Beweging in minuten	

Dag	Datum
Ontbijt	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Lunch	Tijd
Tussendoortje	Tijd
Avondeten	Tijd
Water <input type="text"/>	
Beweging in minuten	