

Eetdagboek Gezond Leven Diëtisten

Vul gedurende drie dagen zo uitgebreid mogelijk in wat je eet en drinkt.
Heb je aanvullingen of opmerkingen, noteer deze dan in de laatste kolom.

Eetmoment van de dag <i>Noteer het tijdstip</i>	Wat gegeten en gedronken	Opmerkingen
ONTBIJT	2 sneden volkorenbrood Besmeerd met halvarine Beleg: 1 plak kaas en 1 x jam Beker thee met een zoetje	Soms een glas vruchtensap
TUSSENDOOR	3 bekers thee met een zoetje en 1 cappucino	Tractatie werk: gevulde koek
LUNCH	2 Pistoletjes Kop tomatensoep (uit een pakje) 2 bekers karnemelk	
IN DE MIDDAG	Kop thee	3 Bastognekoeken en 10 Engelse dropjes
DINER	1 schep aardappelen 2 schappen groenten Jus Karbonade (in grill-pan gebakken)	2 glazen wijn 0,25 ltr. water
IN DE AVOND	3 mandarijnen en 1 kop thee	2 Bastognekoeken

VOORBEELD

EOB-HOY-032017

Eetdagboek Gezond Leven Diëtisten

Vul gedurende drie dagen zo uitgebreid mogelijk in wat je eet en drinkt.
Heb je aanvullingen of opmerkingen, noteer deze dan in de laatste kolom.

Eetmoment van de dag <i>Noteer het tijdstip</i>	Wat gegeten en gedronken	Opmerkingen
ONTBIJT		
TUSSENDOR		
LUNCH		
IN DE MIDDAG		
DINER		
IN DE AVOND		

DAG 1

EOB-HOY-032017

Eetdagboek Gezond Leven Diëtisten

Vul gedurende drie dagen zo uitgebreid mogelijk in wat je eet en drinkt.
Heb je aanvullingen of opmerkingen, noteer deze dan in de laatste kolom.

Eetmoment van de dag <i>Noteer het tijdstip</i>	Wat gegeten en gedronken	Opmerkingen
ONTBIJT		
TUSSENDOOR		
LUNCH		
IN DE MIDDAG		
DINER		
IN DE AVOND		

DAG 2

EOB-HOY-032017

Eetdagboek Gezond Leven Diëtisten

Vul gedurende drie dagen zo uitgebreid mogelijk in wat je eet en drinkt.
Heb je aanvullingen of opmerkingen, noteer deze dan in de laatste kolom.

Eetmoment van de dag <i>Noteer het tijdstip</i>	Wat gegeten en gedronken	Opmerkingen
ONTBIJT		
TUSSENDOOR		
LUNCH		
IN DE MIDDAG		
DINER		
IN DE AVOND		

DAG 3

EOB-HOY-032017