

# Voedingsdagboek



Naam cliënt:

Datum:

Dag:

Hoeveel	Voedingsmiddelen en dranken	Opmerkingen
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Diner		
Tussendoor		

## Het voedingsdagboek

Om een goed beeld te krijgen van uw eetpatroon is het belangrijk om dit voedingsdagboek zo volledig en nauwkeurig mogelijk bij te houden. Hieronder volgen een aantal aandachtspunten voor het invullen van het dagboek.

- Noteer zorgvuldig wat u eet en drinkt.
- Om te voorkomen dat u iets vergeet te noteren, kunt u het beste direct opschrijven wanneer u iets hebt gegeten of gedronken. Neem dit voedingsdagboek daarom bij voorkeur overal mee naar toe.
- Noteer alle toevoegingen (zoals suiker, koffiemelk) en probeer zo nauwkeurig mogelijk voedingsmiddelen te omschrijven, bijvoorbeeld *halfvolle* melk, *magere* vruchtenyoghurt, 1 sprits, 1 blokje voorgesneden *Goudse 48+* kaas, *magere* chocolademelk, *20+* kaas, 1 plakje *schouderham* etc.
- Probeer zo goed mogelijk de hoeveelheden te noteren. Hoeveelheden kunnen genoteerd worden in huishoudelijke maten zoals: 1 bord soep, 1 mok halfvolle melk of 'magnetron maaltijd boerenkool 500 gram'.

**Bij vragen kunt u altijd contact met mij opnemen.**

Corine van Beek

Tel: 06 – 45 22 30 48

E-mail: [advies@santevoeding.nl](mailto:advies@santevoeding.nl)

Dag:

Hoeveel	Voedingsmiddelen en dranken	Opmerkingen
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Diner		
Tussendoor		

Dag:

Hoeveel	Voedingsmiddelen en dranken	Opmerkingen
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Diner		
Tussendoor		

Dag:

Hoeveel	Voedingsmiddelen en dranken	Opmerkingen
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Diner		
Tussendoor		

Dag:

Hoeveel	Voedingsmiddelen en dranken	Opmerkingen
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Diner		
Tussendoor		

Dag:

Hoeveel	Voedingsmiddelen en dranken	Opmerkingen
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Diner		
Tussendoor		

Dag:

Hoeveel	Voedingsmiddelen en dranken	Opmerkingen
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Diner		
Tussendoor		



Dag:

Hoeveel	Voedingsmiddelen en dranken	Opmerkingen
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Diner		
Tussendoor		



Dag:

Hoeveel	Voedingsmiddelen en dranken	Opmerkingen
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Diner		
Tussendoor		

Dag:

Hoeveel	Voedingsmiddelen en dranken	Opmerkingen
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Diner		
Tussendoor		

Dag:

Hoeveel	Voedingsmiddelen en dranken	Opmerkingen
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Diner		
Tussendoor		