

Voedingsdagboek

Naam:
Adres:
Woonplaats:
Telefoonnummer:
E-mailadres:
Geboortedatum:
BSN:

Lengte:
Gewicht:
Woonsituatie:
Kinderen:
Beroep:
Opmerkingen:

Uitleg bij het voedingsdagboek.

Als je inzicht wilt krijgen in jouw voedingspatroon is het handig om een voedingsdagboek bij te houden. In het voedingsdagboek houd je gedurende vier dagen bij wat je precies eet en drinkt.

Noteer alles wat je eet en drinkt

Het belangrijk dat je alles noteert in het voedingsdagboek, dus elk glaasje water, elk snoepje, elk klontje suiker in de thee etc. Wees eerlijk en laat niets weg.

Geef de hoeveelheden aan

Vermeld zo nauwkeurig mogelijk de hoeveelheden. Dus niet: avondeten: een bord aardappelen met snijbonen en kipfilet. Maar wel: 2 kleine gekookte aardappelen met 2 opscheplepels snijbonen en 75 gram kipfilet.

Weet wat je eet

Geef zo precies mogelijk aan welke variant je neemt. Dus niet: twee boterhammen met kaas; 1 glas melk. Maar wel: twee volkoren boterhammen, besmeerd met margarine en op elke boterham een plak 40+ kaas van 15 gram; 1 glas halfvolle melk.

Welke dagen kies ik?

De meeste mensen eten in het weekend anders dan door de week. Vul het voedingsdagboek daarom in voor 3 door-de-weekse dagen en 1 weekend dag.

Hoe werkt het?

Voor € 40 (vergoed door de meeste verzekeraars) krijg je n.a.v. je voedingsdagboek een advies op maat. Vul het dagboek in en stuur het dan per mail retour: info@praktijknatuurgeneeskunde.com

DAG 1

.....dag Datum:2016	Tijd	Wat eet/drink je? Hoeveel?	Wat voel je? Hoe is je humeur (voel jij je blij, boos, verdrietig, alleen, etc.)	Heb je honger? Wat is de reden dat je iets eet/drinkt?
ONTBIJT				
TUSSENDOR				
LUNCH				
TUSSENDOR				
DINER				
TUSSENDOR				

DAG 2

.....dag Datum:2016	Tijd	Wat eet/drink je? Hoeveel?	Wat voel je? Hoe is je humeur (voel jij je blij, boos, verdrietig, alleen, etc.)	Heb je honger? Wat is de reden dat je iets eet/drinkt?
ONTBIJT				
TUSSENDOOR				
LUNCH				
TUSSENDOOR				
DINER				
TUSSENDOOR				

DAG 3

.....dag Datum:2016	Tijd	Wat eet/drink je? Hoeveel?	Wat voel je? Hoe is je humeur (voel jij je blij, boos, verdrietig, alleen, etc.)	Heb je honger? Wat is de reden dat je iets eet/drinkt?
ONTBIJT				
TUSSENDOR				
LUNCH				
TUSSENDOR				
DINER				
TUSSENDOR				

DAG 4

.....dag Datum:2016	Tijd	Wat eet/drink je? Hoeveel?	Wat voel je? Hoe is je humeur (voel jij je blij, boos, verdrietig, alleen, etc.)	Heb je honger? Wat is de reden dat je iets eet/drinkt?
ONTBIJT				
TUSSENDOOR				
LUNCH				
TUSSENDOOR				
DINER				
TUSSENDOOR				