

In dit voedingsdagboek kunt u gedurende 7 dagen opschrijven wat u precies op welke momenten eet en drinkt.

Schrijf dan op wanneer en wat u eet en drinkt. Het voedingsdagboek geeft uzelf en uw behandelaar inzicht in het voedingspatroon.

Eet en drink daarom op de dagen zo normaal mogelijk. Vermijd geen voedsel, snoep of dranken die u normaal juist wel zou eten of drinken. Ga ze ook niet juist wel eten of drinken. Vul het voedingsdagboek zo betrouwbaar mogelijk in. Alleen dan krijgen u en uw behandelaar goed inzicht in de mogelijke relatie tussen de eet- en drinkgewoonten.

Hoe houdt u het voedingsdagboek bij:

- Schrijf alles meteen op. Direct opschrijven voorkomt dat u dingen vergeet te noteren. Neem het voedingsdagboek dus overal mee naartoe.
- Schrijf eerst het tijdstip waarop u iets eet of drinkt op.
- Geef dan zo duidelijk mogelijk aan wat u eet of drinkt. Bijvoorbeeld: een smoothie met ananas banaan en kokosmelk, een spelt boterham met vruchtenhagel, een speltboterham met boter en kaas, een glas cola light.
- Noteer ook alle kleine hapjes en drankjes tussendoor.
- Vul het voedingsdagboek liefst 7 dagen, maar tenminste 5 dagen volledig in, waarvan 1 dag in het weekend.
- Neem het voedingsdagboek mee naar onze afspraak

Dag: *maandag*

tijdstip	Eten, drinken, hapjes, drankjes, snoep, kauwgom, water etc
Ochtend	
7.30 u	<i>Muesli met yoghurt 1 kop koffie met melk en suiker</i>
11.00 u	<i>appel mueslireep</i>
11.30 u	<i>koffie met melk en suiker</i>
Middag	
13.00 u	<i>2 volkoren boterhammen met margarine en kaas 1 kop thee met zoetje</i>
15.00	<i>Abrikozenvlaai Kop thee met zoetje</i>
16.00	<i>1 kauwgom'</i>
16.30	<i>Snickers Glas water</i>
Avond	
18.00 u	<i>Zelfgemaakte spaghetti met kaas en een salade Yoghurt met een lepel aardbeienjam</i>
20.00 u	<i>Glas rode wijn</i>
21.00 u	<i>Halve zak borrelnootjes</i>

Dag:

tijdstip	Eten, drinken, hapjes, drankjes, snoep, kauwgom, water etc
ochtend	
middag	
avond	

Dag:

tijdstip	Eten, drinken, hapjes, drankjes, snoep, kauwgom, water etc
ochtend	
middag	
avond	

Dag:

tijdstip	Eten, drinken, hapjes, drankjes, snoep, kauwgom, water etc
ochtend	
middag	
avond	

Dag:

tijdstip	Eten, drinken, hapjes, drankjes, snoep, kauwgom, water etc
ochtend	
middag	
avond	

Dag:

tijdstip	Eten, drinken, hapjes, drankjes, snoep, kauwgom, water etc
ochtend	
middag	
avond	

Dag:

tijdstip	Eten, drinken, hapjes, drankjes, snoep, kauwgom, water etc
ochtend	
middag	
avond	

Dag:

tijdstip	Eten, drinken, hapjes, drankjes, snoep, kauwgom, water etc
ochtend	
middag	
avond	

Dag:

tijdstip	Eten, drinken, hapjes, drankjes, snoep, kauwgom, water etc
ochtend	
middag	
avond	