

VOEDINGSDAGBOEK VAN: (NAAM) \_\_\_\_\_

DATUM : - - 2018 gedronken + aantal ml per keer

ONTBIJT : \_\_\_\_\_

TUSSENDOOR: \_\_\_\_\_

LUNCH : \_\_\_\_\_

TUSSENDOOR: \_\_\_\_\_

DINER : \_\_\_\_\_

TUSSENDOOR: \_\_\_\_\_

DATUM : - - 2018 gedronken + aantal ml per keer

ONTBIJT : \_\_\_\_\_

TUSSENDOOR: \_\_\_\_\_

LUNCH : \_\_\_\_\_

TUSSENDOOR: \_\_\_\_\_

DINER : \_\_\_\_\_

TUSSENDOOR: \_\_\_\_\_

DATUM : - - 2018 gedronken + aantal ml per keer

ONTBIJT : \_\_\_\_\_

TUSSENDOOR: \_\_\_\_\_

LUNCH : \_\_\_\_\_

TUSSENDOOR: \_\_\_\_\_

DINER : \_\_\_\_\_

TUSSENDOOR: \_\_\_\_\_

*In het voedingsdagboek wordt bijgehouden wat er gegeten en gedronken wordt, en de hoeveelheden. Het liefst met de tijden erbij. Bij de warme maaltijden graag aangeven hoe ze bereid zijn: Gekookt (K), gebakken (B), gewokt (W), gestoomd (S), gefrituurd (F), magnetron (M). Houd het dagboek binnen handbereik, zodat ook de tussendoortjes niet vergeten worden!*