

VOEDINGSDAGBOEK VAN: (NAAM) _____

DATUM : _____ gedronken + aantal ml per keer

ONTBIJT : _____

TUSSENDOOR: _____

LUNCH : _____

TUSSENDOOR: _____

DINER : _____

TUSSENDOOR: _____

DATUM : _____ gedronken + aantal ml per keer

ONTBIJT : _____

TUSSENDOOR: _____

LUNCH : _____

TUSSENDOOR: _____

DINER : _____

TUSSENDOOR: _____

DATUM : _____ 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!