

# Voedingsdagboek



weet & eet

## Gebruik:

- Noteer 2-3 dagen (waarvan minstens 1 weekenddag) je voedsel- en drankinname.
- Noteer wanneer, wat, hoeveel en waar je eet/drinkt en je stemming (denk aan 'honger' of 'zin') en/of klachten die je ervaart tijdens of na het eten.
- Wees eerlijk en zo volledig mogelijk in datgene wat je noteert. Hoe meer informatie we hebben, hoe persoonlijker ons advies is.
- Deze tips kunnen je hierbij helpen:
  - Vergeet je tussendoortjes niet
  - Denk ook aan je dranken
  - Probeer zoveel mogelijk ingrediënten van je maaltijden te noteren, alsook je bereidingswijze alsook je vetstof, ..
  - Noteer zo snel mogelijk na het eten
  - Hoeveelheden mag in gram, maar je mag bijvoorbeeld ook noteren; 1 eetlepel, 1 glas, 1 tas, 1 kom, ...
- Deze informatie blijft vertrouwelijk tussen jou en de diëtiste.
- Noteer dit via onderstaand invulblad of gebruik een (gratis) online versie:
  - <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>,
  - <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.voedingscentrum.eetmeter&hl=nl>,
  - <https://itunes.apple.com/nl/app/mijn-eetmeter/id663382012?mt=8> of
  - <http://caloriemeter.dieponline.be/>
- Breng deze informatie mee naar het consult.
- Hieronder vind je een voorbeeld terug:

UUR	WAT gegeten en gedronken	HOEEVEELHEID	WAAR	STEMMING (honger/zin) OF KLACHTEN tijdens of na het eten ?
7 u	Cruesli Special K (met chocolade en noten) + halfvolle melk + bruiswater	1 kommetje  1 groot glas	thuis	Honger bij opstaan en geen klachten
10 u	Suikerwafel met chocolade (Suzy Lotus)	1 stuk	op het werk	Zin in iets zoet

UUR	WAT gegeten en gedronken	HOEVEELHEID	WAAR	STEMMING (honger/zin) OF KLACHTEN tijdens of na het eten ?

UUR	WAT gegeten en gedronken	HOEVEELHEID	WAAR	STEMMING (honger/zin) OF KLACHTEN tijdens of na het eten ?

UUR	WAT gegeten en gedronken	HOEVEELHEID	WAAR	STEMMING (honger/zin) OF KLACHTEN tijdens of na het eten ?

UUR	WAT gegeten en gedronken	HOEVEELHEID	WAAR	STEMMING (honger/zin) OF KLACHTEN tijdens of na het eten ?

UUR	WAT gegeten en gedronken	HOEVEELHEID	WAAR	STEMMING (honger/zin) OF KLACHTEN tijdens of na het eten ?

UUR	WAT gegeten en gedronken	HOEEVELHEID	WAAR	STEMMING (honger/zin) OF KLACHTEN tijdens of na het eten ?

Extra informatie zoals bereidingswijze: