

Waarom een eetdagboek?

Het bijhouden van een voedingsdagboek heeft veel voordelen. Doordat je opschrijft wat je eet en drinkt wordt je bewuster van jouw eetpatroon.

Omdat het belangrijk is dat de Slimness BGN gewichtsconsulent inzicht krijgt in de hoeveelheid energie (kilocalorieën) en voedingsstoffen (koolhydraten, eiwitten, vetten, mineralen en vitamines) die je dagelijks binnenkrijgt is het noodzakelijk dat dit voedingsdagboek 1 volle week wordt bijgehouden. Op basis van jouw eetverslag zal ik jou advies geven over eventuele aanpassingen van jouw voedingspatroon. Natuurlijk wordt er ook gekeken naar jouw dagelijkse activiteiten en voor- en of afkeuren van bepaalde voedingsmiddelen.

Om een volledig beeld te krijgen is het belangrijk dat je dit voedingsdagboek zo nauwkeurig en gedetailleerd mogelijk invult.

Met dit boekje en de begeleiding bij Slimness heb je dus twee belangrijke succescriteria in handen om op een verantwoorde manier succesvol af te vallen en jouw resultaat te behouden.



Hoe vul ik een eetdagboek in? Zo gedetailleerd mogelijk.
En niet vergeten je drinken op te schrijven.

Dus:

- 2 sneetjes (maisbrood, wit brood, bruinbrood, volkorenbrood of oerdonker)
- Magere, halfvol of volle yoghurt
- Muesli of krokante muesli en bv hoeveel 3 eetlepels?
- Mager, halfvol of volle melk (beker of glas)
- 48+ kaas, 30+ kaas of 20+ kaas en hoeveel? Welk merk?
- Stroopwafel
- Koffie, zwart of met melk en suiker (hoeveel klontjes en hoeveel suiker?
- 2 opscheplepels gebakken aardappelen, 3 opscheplepels spruitjes en een biefstukje van 150 gram
- 3 opscheplepels (wit of volkoren) pasta, 2 sauslepels tomatensaus met (mager) gehakt

Het beste is om het merk van het product ook op te vermelden!

Niet:

- 2 sneetjes brood
- Schaaltje yoghurt
- Yoghurt met muesli
- 1 glas melk
- 1 plak kaas
- 1 koek
- 1 koffie
- Aardappelen, vlees en groente
- Spaghetti met saus

Veel succes!

Eetdagboek



Dag 1

Naam:

Datum:

Dag:

	tijd:	Eten en drinken wat en hoeveel:
ontbijt:		
tussendoortje:		
lunch:		
tussendoortje:		
avondeten:		
tussendoortje:		

Opmerkingen:

Beweging:

Eetdagboek



Dag 2

Naam:

Datum:

Dag:

	tijd:	Eten en drinken wat en hoeveel:
ontbijt:		
tussendoortje:		
lunch:		
tussendoortje:		
avondeten:		
tussendoortje:		

Opmerkingen:

Beweging:

Eetdagboek



Dag 3

Naam:

Datum:

Dag:

	tijd:	Eten en drinken wat en hoeveel:
ontbijt:		
tussendoortje:		
lunch:		
tussendoortje:		
avondeten:		
tussendoortje:		

Opmerkingen:

Beweging:

Eetdagboek



Dag 4

Naam:

Datum:

Dag:

	tijd:	Eten en drinken wat en hoeveel:
ontbijt:		
tussendoortje:		
lunch:		
tussendoortje:		
avondeten:		
tussendoortje:		

Opmerkingen:

Beweging:

Eetdagboek



Dag 5

Naam:

Datum:

Dag:

	tijd:	Eten en drinken wat en hoeveel:
ontbijt:		
tussendoortje:		
lunch:		
tussendoortje:		
avondeten:		
tussendoortje:		

Opmerkingen:

Beweging:

Eetdagboek



Dag 6

Naam:

Datum:

Dag:

	tijd:	Eten en drinken wat en hoeveel:
ontbijt:		
tussendoortje:		
lunch:		
tussendoortje:		
avondeten:		
tussendoortje:		

Opmerkingen:

Beweging:

Eetdagboek



Dag 7

Naam:

Datum:

Dag:

	tijd:	Eten en drinken wat en hoeveel:
ontbijt:		
tussendoortje:		
lunch:		
tussendoortje:		
avondeten:		
tussendoortje:		

Opmerkingen:

Beweging: