

Eetdagboek



Naam: _____ **Geboortedatum:** _____

Datum: _____

Graag willen wij u vragen om een eetdagboek bij te houden, bij voorkeur van 3 aaneengesloten dagen, waarvan 1 weekenddag. Probeer zo nauwkeurig mogelijk op te schrijven wat u eet en drinkt, hoe groot de portie is en hoe laat u iets eet en drinkt. Het kan handig zijn om de porties daadwerkelijk af te wegen om meer inzicht te krijgen in de portiegrootte. Neem het eetdagboek mee naar uw afspraak.

Tijd	Eten & drinken	Evt. klachten	Beweging

Opmerkingen: