

Inleiding bij het invullen van het voedingsdagboek

Beste heer/mevrouw,

Bijgaand ontvangt u een aantal formulieren waarop u uw voeding kunt bijhouden. Wij vragen u deze formulieren in te vullen vóórdat u een afspraak heeft bij de diëtist en zo mogelijk ze vóór de afspraak terug te sturen of in te leveren bij de balie van KernGezond.

Het scheelt een hoop tijd wanneer u dit voor de afspraak doet, zodat het consult optimaal benut kan worden en wellicht kunt u hierdoor zelfs een afspraak meer maken dan wanneer u de formulieren niet in vult (vergoed uit de basisverzekering).

Hou van 3 dagen bij wat u eet en drinkt (1 weekenddag en 2 doordeweekse dagen)

Het is de bedoeling dat het formulier als volgt ingevuld wordt:
Beschrijf zo uitgebreid mogelijk hoeveel en wat u heeft gegeten en gedronken. Doe dit als volgt:

Eetmoment	Hoeveelheid	Voedingsmiddel (wat) met	Bijzonderheden
Ontbijt	1 longdrinkglas	Volle melk	
	2 sneetjes	volkorenbrood	halvarine
	2 plakjes	30+ kaas	

Dit geldt ook voor de overige eetmomenten.

Alvast bedankt!

Met vriendelijke groeten,

Het team van KernGezond
Diëtistenpraktijk Van Rijssen

U kunt de formulieren opsturen naar:
KernGezond – Diëtistenpraktijk Van Rijssen
Maerlant 2
8224 AC Lelystad

Of mailen naar
natascha@kerngezond.eu

Uw naam:

Datum:

Ontbijt

Wat eet u tijdens het ontbijt?

Aantal	Hoeveelheid	Voedingsmiddel	met	en
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Wat drinkt u tijdens het ontbijt?

Aantal	Hoeveelheid	Voedingsmiddel
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Tussen ontbijt en lunch

Wat eet u tussen ontbijt en lunch?

Aantal	Hoeveelheid	Voedingsmiddel	Beleg
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Wat drinkt u tussen ontbijt en lunch?

Aantal	Hoeveelheid	Voedingsmiddel
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Lunch

Wat eet u tijdens de lunch?

Aantal	Hoeveelheid	Voedingsmiddel	met	en
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Wat drinkt u tijdens de lunch?

Aantal	Hoeveelheid	Voedingsmiddel
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Tussen lunch en avondeten

Wat eet u tussen lunch en avondeten?

Aantal	Hoeveelheid	Voedingsmiddel	Beleg
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Wat drinkt u tussen lunch en avondeten?

Aantal	Hoeveelheid	Voedingsmiddel	Beleg
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Avondeten

Wat eet u tijdens het avondeten?

Aantal	Hoeveelheid	Voedingsmiddel	Vlees bereid in:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Wat eet u tijdens het avondeten? Saus e.d.

Aantal	Hoeveelheid	Soort saus
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Wat drinkt u tijdens het avondeten?

Aantal	Hoeveelheid	Voedingsmiddel
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Later op de avond

Wat eet u later op de avond?

Aantal	Hoeveelheid	Voedingsmiddel
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Wat drinkt u later op de avond?

Aantal	Hoeveelheid	Voedingsmiddel
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Bijzonderheden

Opslaan