



VOEDINGSDAGBOEK

Invul instructies

Dit is een invulbaar PDF bestand. Als het goed is kan je de invulvelden in dit document op je PC of mac invullen, en je bestand daarna opslaan. Als dit niet lukt kan je de meest recente versie van adobe reader gratis downloaden op onderstaande link. Daarmee lukt het wel.

<http://get.adobe.com/nl/reader/>

Opslaan

Zodra je dit formulier hebt gedownload kun je dit het beste meteen ergens op je computer opslaan. Vul daarbij je eigen naam in bij de bestandsnaam. Je kunt het dan elke dag opnieuw openen, bijwerken en weer opnieuw opslaan.

Als je jouw voeding meerdere weken bij wilt houden dan is het verstandig om ook het weeknummer aan te passen.

Persoonlijk advies?

Als je wilt kan je het door jou ingevulde voedingsdagboek naar mij toe mailen voor persoonlijk advies. Aan de hand van jouw voedingsdagboek en je bevindingen kan ik je helpen om je voeding te optimaliseren om je doel te behalen.

Hier zitten vanzelfsprekend kosten aan verbonden. Op mijn site vind je mijn tarieven, en een overzicht van zorgverzekeraars en hun vergoedingen voor mijn diensten.

Succes met het invullen van je voedingsdagboek!

Evert Berkelaar



Beginstand

Naam	
------	--

Stel de volgende waarden vast en noteer ze in de tabel. Onder de tabel staan enkele instructies.

Datum invullen		
Lengte in cm		cm
Gewicht in Kg		kg
Buikomvang		cm
Heupomvang		cm
Heup-buik-verhouding		

- Buikomvang: meet de omtrek van je buik op het smalste punt, meestal ter hoogte van de navel of daar iets boven.
- Heupomvang: meet de omtrek van je heupen om het breedste punt, meestal ter hoogte van het schaambot.
- Heup-buik-verhouding: deel de waarde van de heupen door de waarde van je buik.

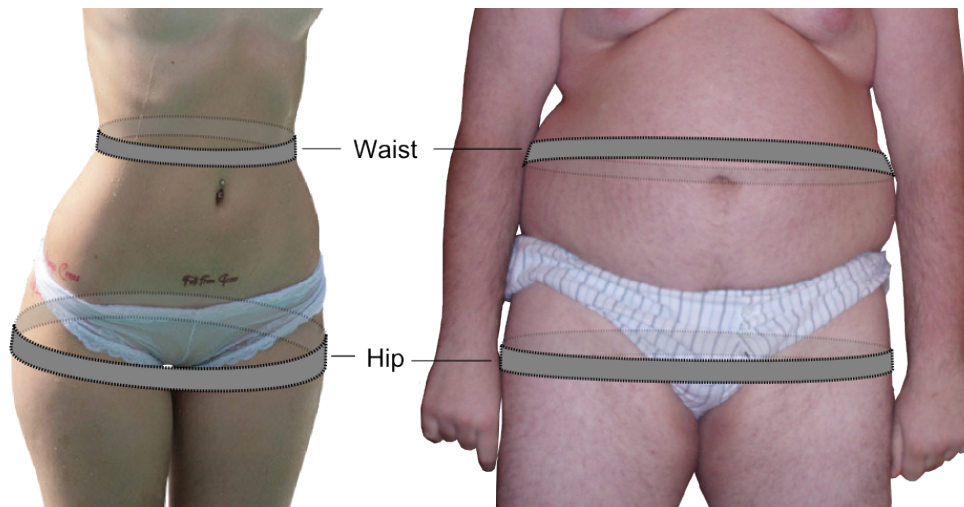


Foto: Mikael Häggström, wikipedia 1



Dag 1

Datum

Wat heb je vandaag gedaan?

Dagbesteding	
Hoe ging het?	

Voedingsdagboek

Tijd	Ontbijt	
Tijd	Lunch	
Tijd	Diner	
Tijd	Snack	
Tijd	Snack	

Slaapdagboek

Hoe laat werd je 's morgens wakker?	
Hoeveel uur heb je geslapen?	
Hoe uitgerust werd je wakker? 0 = dood moe, 5 = zeer uitgerust	



Dag 2

Datum

Wat heb je vandaag gedaan?

Dagbesteding	
Hoe ging het?	

Voedingsdagboek

Tijd	Ontbijt	
Tijd	Lunch	
Tijd	Diner	
Tijd	Snack	
Tijd	Snack	

Slaapdagboek

Hoe laat werd je 's morgens wakker?	
Hoeveel uur heb je geslapen?	
Hoe uitgerust werd je wakker? 0 = dood moe, 5 = zeer uitgerust	



Dag 3

Datum

Wat heb je vandaag gedaan?

Dagbesteding	
Hoe ging het?	

Voedingsdagboek

Tijd	Ontbijt	
Tijd	Lunch	
Tijd	Diner	
Tijd	Snack	
Tijd	Snack	

Slaapdagboek

Hoe laat werd je 's morgens wakker?	
Hoeveel uur heb je geslapen?	
Hoe uitgerust werd je wakker? 0 = dood moe, 5 = zeer uitgerust	



Dag 4

Datum

Wat heb je vandaag gedaan?

Dagbesteding	
Hoe ging het?	

Voedingsdagboek

Tijd	Ontbijt	
Tijd	Lunch	
Tijd	Diner	
Tijd	Snack	
Tijd	Snack	

Slaapdagboek

Hoe laat werd je 's morgens wakker?	
Hoeveel uur heb je geslapen?	
Hoe uitgerust werd je wakker? 0 = dood moe, 5 = zeer uitgerust	



Dag 5

Datum

Wat heb je vandaag gedaan?

Dagbesteding	
Hoe ging het?	

Voedingsdagboek

Tijd	Ontbijt	
Tijd	Lunch	
Tijd	Diner	
Tijd	Snack	
Tijd	Snack	

Slaapdagboek

Hoe laat werd je 's morgens wakker?	
Hoeveel uur heb je geslapen?	
Hoe uitgerust werd je wakker? 0 = dood moe, 5 = zeer uitgerust	



Dag 6

Datum

Wat heb je vandaag gedaan?

Dagbesteding	
Hoe ging het?	

Voedingsdagboek

Tijd	Ontbijt	
Tijd	Lunch	
Tijd	Diner	
Tijd	Snack	
Tijd	Snack	

Slaapdagboek

Hoe laat werd je 's morgens wakker?	
Hoeveel uur heb je geslapen?	
Hoe uitgerust werd je wakker? 0 = dood moe, 5 = zeer uitgerust	



Dag 7

Datum

Wat heb je vandaag gedaan?

Dagbesteding	
Hoe ging het?	

Voedingsdagboek

Tijd	Ontbijt	
Tijd	Lunch	
Tijd	Diner	
Tijd	Snack	
Tijd	Snack	

Slaapdagboek

Hoe laat werd je 's morgens wakker?	
Hoeveel uur heb je geslapen?	
Hoe uitgerust werd je wakker? 0 = dood moe, 5 = zeer uitgerust	