

Eetverslag



www.careyn.nl/voeding

Naam:

Geboortedatum:

Op dit formulier kunt u noteren wat en hoeveel u eet en op welk tijdstip. De voorkant is bestemd voor een door de weekse dag, de achterkant voor een dag in het weekend.

Noteer niet alleen de hoofdmaaltijden, maar ook wat u tussendoor eet en drinkt, bijvoorbeeld water, thee, koffie, alcohol, maar ook fruit, snoep, zoutjes en dergelijke.

U kunt ook een dagboek bijhouden met de app Mijn Eetmeter van het Voedingscentrum.

Eetmoment	Tijdstip	Voedingsmiddel
Ontbijt		
Tussendoor		
Middagmaaltijd		
Tussendoor		
Avondmaaltijd		
Tussendoor		

Eetmoment	Tijdstip	Voedingsmiddel
Ontbijt		
Tussendoor		
Middagmaaltijd		
Tussendoor		
Avondmaaltijd		
Tussendoor		

Wat wil ik de diëtist vragen:

-
-
-
-
-