



Uitleg bij het voedingsdagboek

Inzicht in je voedingspatroon

Als je inzicht wilt krijgen in jouw voedingspatroon kan het handig zijn een voedingsdagboek bij te houden. In het voedingsdagboek houd je gedurende vier dagen bij wat je precies eet en drinkt. Het voedingsdagboek kun je voor je zelf houden, maar je kunt het ook naar SlimmerAfslanken.nl sturen voor een voedingsadvies.

Noteer alles wat je eet en drinkt

Voor een zo goed mogelijk resultaat is het belangrijk dat je alles noteert in het voedingsdagboek, dus letterlijk elk glaasje water, elk snoepje, elk klontje suiker in de thee etc.

Geef de hoeveelheden aan

Vermeld ook zo nauwkeurig mogelijk de hoeveelheden. Dus niet: avondeten: een bord aardappelen met snijbonen en kipfilet. Maar wel: 200 gram gekookte aardappelen met 2 opscheplepels snijbonen en 75 gram kipfilet.

Weet wat je eet

Geef ook zo precies mogelijk aan welke variant je neemt. Dus niet: twee boterhammen met kaas. Maar wel: twee volkoren boterhammen, besmeerd met margarine en op elke boterham een plak 40+ kaas van 15 gram. Ook niet: 1 glas melk. Maar wel: 1 glas halfvolle melk. Kijk ook goed op de verpakkingen, het wordt meestal precies vermeld. Neem bij twijfel [contact](#) met ons op

Hoe werkt het?

Print het dagboek uit en schrijf na elke maaltijd of tussendoortje op wat je gegeten en gedronken hebt. Het voedingsdagboek kun je voor je zelf houden, maar je kunt het ook naar SlimmerAfslanken.nl sturen voor een [voedingsadvies](#). Het ingevulde dagboek kun je dan zelf inscannen of overtypen en naar ons e-mailen. Ook kun je het dagboek op je computer opslaan, invullen en het als Word bestand naar ons e-mailen: info@slimmerafslanken.nl.

Welke dagen kies ik?

De meeste mensen eten in het weekend anders dan door de week. Vul het voedingsdagboek daarom in voor 3 door-de-weekse en 1 weekend dag naar keuze. Probeer op deze dagen zoveel mogelijk te eten en drinken wat je anders ook eet. Wees eerlijk en laat niets weg.



Mijn persoonlijke gegevens

Naam:	
Adres:	
Woonplaats:	
Telefoonnummer:	
E-mailadres:	
Geboortedatum:	
Lengte:	
Gewicht:	

Woonsituatie:	Alleenlevend/Samenlevend of getrouwd/bij ouders
Kinderen:	Nee / ja, leeftijd:.....
Beroep:	
Vrijtijdsbesteding:	
Evt. opmerkingen:	

Mijn voedingsdagboek

Dag 1. Datum:

Ontbijt:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor ochtend:

Wat?	Hoeveel?

Lunch:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor middag:

Wat?	Hoeveel?

Avondeten:

Wat?	Hoeveel?



SlimmerAfslanken.nl helpt je met het bereiken en behouden van een gezond gewicht. Kijk op www.slimmerafslanken.nl voor meer informatie

Tussendoor avond:

Wat?	Hoeveel?

Dag 2. Datum:

Ontbijt:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor ochtend:

Wat?	Hoeveel?

Lunch:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor middag:

Wat?	Hoeveel?

Avondeten:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor avond:

Wat?	Hoeveel?



Dag 3. Datum:

Ontbijt:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor ochtend:

Wat?	Hoeveel?

Lunch:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor middag:

Wat?	Hoeveel?

Avondeten:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor avond:

Wat?	Hoeveel?



Dag 4. Datum:

Ontbijt:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor ochtend:

Wat?	Hoeveel?

Lunch:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor middag:

Wat?	Hoeveel?

Avondeten:

Wat?	Hoeveel?

Tussendoor avond:

Wat?	Hoeveel?