

Voedingslogboek (invullen om te kijken wat en hoeveel je doorgaans eet en drinkt)

ONTBIJT – dagdeel 1		Hoeveelheid / stuks / glazen
Broodsoort	wit bruin volkoren meergranen zaden/pitten	
brood overig	croissant anders:	
botersoort	boter margarine roomboter dieetmargarine anders:	dik dun normaal
Vleeswaren	(mager, gemiddeld, vet)	
vleeswaren overig	filet americain smeerleverworst anders:	
kaas		
ei	gebakken gekookt	
zoet beleg		
zuivel	melk yoghurt karnemelk kwark anders: (vol, halfvol, mager)	
fruit		
rauwkost		
ontbijtgranen		
overige		
Dranken ontbijt		
koffie thee	suiker melk koffiemelk (vol, halfvol, mager)	
vruchtensap		
zuiveldrank		
overige dranken		
water		
Tussendoortjes		
koekjes, snoepjes		
snacks, nootjes		
overige		
Drank ochtend		
koffie thee	melk koffiemelk suiker	
vruchtensap		
zuiveldrank		
overige dranken		
water		

LUNCH – dagdeel 2		Hoeveelheid / stuks / glazen
Broodsoort	wit bruin volkoren meergranen zaden/pitten	
brood overig	croissant anders, namelijk:	
Botersoort	boter margarine roomboter dieetmargarine	dik dun normaal
Vleeswaren	(mager, gemiddeld, vet)	
vleeswaren overig	filet americain smeerleverworst anders, namelijk:	
kaas		
ei	gebakken gekookt	
zoet beleg		
zuivel	melk yoghurt karnemelk kwark anders (vol, halfvol, mager)	
fruit		
rauwkost		
ontbijtgranen		
overige		
Dranken lunch		
koffie thee	suiker melk koffiemelk (vol, halfvol, mager)	
vruchtensap		
zuiveldrank		
overige dranken		
water		
Tussendoortjes		
koekjes, snoepjes		
snacks, nootjes		
overige		
Drank middag		
koffie thee	melk koffiemelk suiker	
vruchtensap		
zuiveldrank		
overige dranken		
water		

DINER - WARME MAALTIJD – dagdeel 3		Hoeveelheid / stuks / glazen
soep x p/week	kant en klaar pakje vers gemaakt	
vlees x p/week		100 g 150 g 200 g
vis x p/week		100 g 150 g 200 g
eieren....x p/week		
bak- en braadvet	roomboter dieetboter margarine olie vloeibaar bak/braadvet	
groente	(vers, blik, diepvries, gebonden/saus)	
rauwkost	(dressing, slasaus, mayonaise)	
Zetmeel	Aardappelen rijst pasta macaroni risotto	
Jus	(mager, normaal, vet)	
Dessert	vla pudding zuivel pap ijs	
dessert fruit		
overig		
zoutgebruik	erg weinig matig normaal veel erg veel	
Dranken diner		
koffie thee	suiker melk koffiemelk (vol, halfvol, mager)	
vruchtensap		
frisdrank		
dranken alcohol		
zuiveldrank		
overige dranken		
water		
Tussendoortjes		
zoet	koek chocolade gebak	
hartig	snacks chips zoutjes nootjes borrelhapjes frituurhapjes	
hartige broodjes	kaasbroodje saucijzenbroodje	
overig frituur	frites kroket frikandel	
Kazen	(met of zonder toast)	

Drank avond		Hoeveelheid / stuks / glazen
koffie thee	suiker melk koffiemelk (vol, halfvol, mager)	
vruchtensap		
frisdrank		
dranken alcohol		
zuiveldrank		
overige dranken		
water		

Voedingsdagboek Weekend

[illegible]