

Uw eetmeter-dagboek versturen naar uw diëtist

U kunt uw dagboek(en) welke u op de eetmeter heeft ingevuld via de website van de eetmeter versturen per e-mail naar uw diëtist. Wat moet u hiervoor doen?

1. Ga naar mijn.voedingscentrum.nl en login met uw gegevens

Mijn Voedingscentrum eerlijk over eten
Voedingscentrum

Hoe werkt het? Inloggen Registreren



Mijn Voedingscentrum

Alle tools voor een gezonde en duurzame leefstijl

Voedzaam eten, genoeg bewegen, gezonde gewoonten aanleren... Hoe blijf je nou het beste gezond en fit? Mijn Voedingscentrum biedt handvatten. Hier vind je alle handige digitale hulpmiddelen van het Voedingscentrum. Maak een gratis account aan en neem vandaag nog je eerste stap naar een gezonder leven.

Meer dan 700.000 mensen gingen je voor!

Eerste keer hier? [registreren](#)

Al een account? [inloggen](#)

BMI-meter

Blijf je goed op gewicht of probeer je juist af te vallen? Hou het verloop van je gewicht bij met de **BMI-meter**. met een inlog op Mijn Voedingscentrum heb je altijd je gegevens bij de hand.

Voedingscentrum: Rondleidin...

Mijn Eetmeter

Krijg je voldoende voedingsstoffen en energie binnen? **Mijn Eetmeter** geeft inzicht. Vul dagelijks je eetdagboek in en krijg advies op maat.

Ook beschikbaar op smartphone!
Download de app

En meer

Naast de Eetmeter en BMI-meter vind je ook nog deze tools op Mijn Voedingscentrum:

- Caloriechecker
- Mijn Doel
- Recepten
- Bewaarwijzer

Sla op Mijn Voedingscentrum de resultaten op van andere tests van het Voedingscentrum:

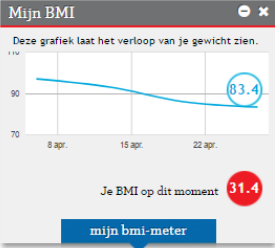
2. Klik op mijn dagboek

Mijn Voedingcentrum Home eerlijk over eten
Voedingscentrum

Mijn Home

Mijn BMI

Deze grafiek laat het verloop van je gewicht zien.



Je BMI op dit moment **31.4**

[mijn bmi-meter](#)

Mijn Eetmeter

Dit is wat je gemiddeld over de afgelopen 30 dagen hebt binnengekregen aan voedingsstoffen.

| Voedingsstof | Waarde |
|---------------|-----------|
| Energie | 1798 kcal |
| Vet | 84,5 g |
| Verzadigd vet | 13,2 g |
| Eiwit | 89,2 g |
| Koolhydraten | 200 g |
| Vezels | 28,0 g |
| Zout | 4,09 g |
| Water | 1991 g |
| Uzer | 20,7 mg |
| Foliumzuur | 346 µg |
| Vitamine B12 | 4,00 µg |
| Vitamine C | 210 mg |

laag norm hoog

Laatst ingevoerde dag 20-04-2017

| Maaltdaart | Energie (kcal) |
|------------|----------------|
| Ontbijt | 1798 kcal |
| Lunch | 0 kcal |
| Avondeten | 0 kcal |
| Tussendoor | 0 kcal |
| Totaal | 1798 kcal |

[mijn dagboek](#)

Nieuwe tool: 'Kies ik gezond?'

Met de nieuwe tool op deze pagina ontdek je eenvoudig of een product in de Schijf van Vijf staat of niet, en waarom. Probeer hem uit en laat op Get Satisfaction weten hoe hij bevalt.

Tests en tools op Voedingscentrum.nl

Hieronder vind je een selectie van andere tests en tools van het Voedingscentrum.

Voedselafdruk

De Voedselafdruk is een test die laat zien wat jouw voedselkeuze betekent voor het milieu.

[doe de test](#)

Boodschappenhulp dierenwelzijn

Via de boodschappenhulp dierenwelzijn kun je een boodschappenhulp maken op basis van wat jij belangrijk vindt.

[maak je boodschappenhulp](#)

- Klik boven aan op de balk op het kopje "overzicht"

- Kies links een datum waarop u een dagboek heeft toegevoegd (zie gele driehoekjes):

- Klik bovenin het scherm op "e-mail maandoverzicht":

Mijn overzicht voor woensdag 18 maart 2015

print overzicht e-mail maandoverzicht

| woensdag 18 maart 2015 | Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydr. (g) | Vezels (g) | Zout (g) | Alcohol (mg) | Water (g) | Natrium (mg) | Kalium (mg) | Calcium (mg) | Magnesium (mg) | IJzer (mg) | Selenium (µg) | Zink (mg) |
|------------------------|----------------|------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|-----------|--------------|-------------|--------------|----------------|------------|---------------|-----------|
| Ontbijt | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Appel (met schil) | 1 stuks | 81 | 0,3 | 0 | 0,3 | 17,6 | 2,7 | 0 | 0 | 115 | 1 | 166 | 5 | 7 | 0,1 | 0 |
| Eekhoorntjesbrood | 5 gram | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 5 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Bruinbrood | 4 snee | 330 | 2,4 | 0,6 | 13,7 | 60,1 | 7 | 1,67 | 0 | 54 | 669 | 241 | 41 | 60 | 2 | 6 |
| Subtotaal | | 412 | 2,7 | 0,6 | 14,1 | 77,7 | 9,8 | 1,67 | 0 | 174 | 670 | 425 | 46 | 67 | 2,2 | 6 |
| Tussendoor | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cheesecake | 1 punt | 332 | 20,7 | 12 | 2,6 | 33 | 1,2 | 0,28 | 0 | 42 | 114 | 127 | 44 | 16 | 0,8 | 1 |
| Subtotaal | | 332 | 20,7 | 12 | 2,6 | 33 | 1,2 | 0,28 | 0 | 42 | 114 | 127 | 44 | 16 | 0,8 | 1 |
| Totaal | | 744 | 23,4 | 12,6 | 16,7 | 110,7 | 11 | 1,95 | 0 | 216 | 784 | 552 | 90 | 83 | 3 | 7 |

* Product dat door jezelf of door een andere gebruiker is toegevoegd aan Mijn Eetmeter. Daardoor kunnen we niet garanderen dat de voedingswaarden van dit product juist zijn weergegeven.

- Kies de optie "Stuur naar iemand anders".
- Kies bij bestandsformaat voor "XML".
- Vul het e-mailadres van uw diëtist in; floor@dietistenpraktijketwijns.com

9. Kies de maand waarvan u de dagboek(en) wilt versturen. (wanneer u maar een paar dagen van de maand heeft ingevuld is dat niet erg, de diëtiste krijgt alleen de ingevulde dagen opgestuurd.

E-mail mijn maandoverzicht

Mail jouw maand-overzicht naar jezelf of naar iemand anders.

Stuur naar mezelf
 Stuur naar iemand anders

Kies bestandsformaat: XML Kies maand: maart 2015

E-mail adres

Hierbij ontvang je het Eetmeter overzicht voor Client X over de periode van 1 maart 2015 tot en met 30 maart 2015.

verstuur sluit

10. Klik op "**Verstuur**" en uw gegevens worden direct naar de diëtist verstuurd zodat deze de gegevens kan verwerken in haar systeem.

Opmerking:

U kunt uw dagboeken bijhouden via de website van de eetmeter en in de mobiele app van de eetmeter, maar gegevens versturen naar uw diëtiste kan alleen via de website en niet via uw mobiele app.