

Inzicht oefening

Voedingsdagboek

Je voeding voor een paar dagen opschrijven geeft al veel voordelen:

- Je krijgt een beeld van je eetgewoonten.
- Je kunt je voeding beter beoordelen op volwaardigheid
- Je ziet waar de verbeterpunten liggen.
- Je bent je meer bewust van wat je op een dag eet en drinkt.

Het voedingsdagboek bestaat uit 3 maaltijdenmomenten (**O**: ontbijt, **L**: lunch en **D**: diner) en de **T**: tussendoortjes. Schrijf in je voedingsdagboek zo uitgebreid mogelijk op wat je eet en drinkt. Hieronder vind je een voorbeeld.

	Hoeveelheid	Wat	Soort
O	2 snee 2 snee 1 snee (dik) 1 snee 1 glaasje	Brood Pindakaas hagelslag boter Jus d'orange	Wit Light puur Becel pro active Versgeperst
T	2 plakjes 1 mok 1 eetlepel	peperkoek Thee Honing	Super Groene -

Datum:

Dag:

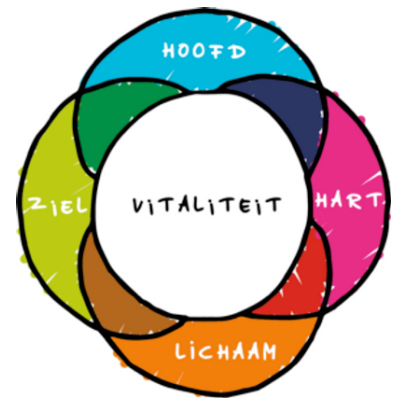
Wat voor dag:

	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Wat</i>	<i>Soort</i>
O			
T			
L			
T			
D			
LA			

Wij zijn er voor jou

Wij helpen jou als je vragen hebt over voeding, gezonder en fitter wilt leven of als je gezondheidsklachten hebt. Wij geloven dat een goed aangepaste voeding het beste uit jou kan halen, en zeker ingezet moet worden als je je gezondheid wilt verbeteren. Ons praktijk is gevestigd in Den Bosch en Breda en hebben meerdere specialisaties binnen ons praktijk zoals:

- Afvallen, gewichtsbehoud, emotie-eten, aankomen
- Buikklachten zoals prikkelbaar darmsyndroom
- Vrouwen gezondheid: PCOS, Pre-menstrueel syndroom, overgang
- Zwangerschapswens en zwangerschap
- Voeding bij senioren
- Herstel na covid-19
- Opbouw van kracht/spiermassa



Neem eens kijkje op onze website
voor onze werkwijze,
contact of afspraak

www.dietistenpraktijkeetwijs.com

Floor Klaassen,
Marjolein Knuvelder
Merel Coenders

