

# EETDAGBOEK

Het onderstaande eetdagboek kun je gebruiken zodat je zelf je voeding kan bijhouden. Niet alle velden zijn voor iedereen relevant. Sommige velden kun je daarom weglaten. Je kunt ook velden toevoegen (bijvoorbeeld met de vraag "hoe vol zit je voor en na de maaltijd, op een schaal van 0 tot 10?"). Zo kun je inzichten verschaffen aan jezelf of klanten die graag gezond willen leren te eten zonder te loggen.

TIJDSTIP	WAT GEGETEN/ GEDRONKEN?	SITUATIE / AANLEIDING	EMOTIE / STEMMING / GEDACHTEN	HOE VOL ZIT JE VOOR EN NA DE MAALTIJD? SCHAAL 1-10
				Voor: Na:
				Voor: Na:
				Voor: Na:
				Voor: Na:

TIJDSTIP	WAT GEGETEN/ GEDRONKEN?	SITUATIE / AANLEIDING	EMOTIE / STEMMING / GEDACHTEN	HOE VOL ZIT JE VOOR EN NA DE MAALTIJD? SCHAAL 1-10
				Voor: Na:
				Voor: Na:
				Voor: Na:
				Voor: Na:
				Voor: Na:
				Voor: Na: