

**Voedingsdagboek**

**Naam:**

Ontbijt om ……. uur

|  |  |
| --- | --- |
| **Wat heb je gegeten?** | **Hoeveel heb je daarvan gegeten?** |
| Brood (wit, bruin of volkoren)  Broodvervangers, zoals beschuit en crackers  Muesli/Cruesli met yoghurt (magere, volle)  Pap |  |
|  |
|  |
|  |
| Besmeerd met halvarine/margarine/roomboter |  |
| Beleg:  kaas 20+/30+/40+  Vleeswaren: welke soort  Zoet beleg: welke soort |  |
|  |
|  |
|  |
| Fruit |  |
| Drinken |  |
| Overig |  |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |
| --- | --- |
| **Wat heb je gegeten?** | **Hoeveel heb je daarvan gegeten?** |
| Fruit |  |
| Drinken |  |
| Overig |  |

Lunch om …… uur

|  |  |
| --- | --- |
| **Wat heb je gegeten?** | **Hoeveel heb je daarvan gegeten?** |
| Brood (wit, bruin of volkoren)  Broodvervangers, zoals beschuit en crackers  Muesli/Cruesli met yoghurt (magere, volle)  Pap |  |
|  |
|  |
|  |
| Besmeerd met halvarine/margarine/roomboter |  |
| Beleg:  kaas 20+/30+/40+  Vleeswaren: welke soort  Zoet beleg: welke soort |  |
|  |
|  |
|  |
| Fruit |  |
| Drinken |  |
| Overig |  |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |
| --- | --- |
| **Wat heb je gegeten?** | **Hoeveel heb je daarvan gegeten?** |
| Fruit |  |
| Drinken |  |
| Overig |  |

Warme maaltijd om …… uur

|  |  |
| --- | --- |
| **Wat heb je gegeten?** | **Hoeveel heb je daarvan gegeten?** |
| Aardappelen: gebakken/gekookt/gefrituurd | stuks |
| Rijst/Pasta: gaar | opscheplepels/gram |
| Groente: gaar/rauwkost | opscheplepels/gram |
| Jus/saus/dressing | juslepels |
| Vlees/vis/vegetarisch: gaar | gram |
| Bak- en braadproduct | gram/eetlepels |
| Nagerecht: (magere) yoghurt/vla/kwark/fruit/ijs |  |
| Drinken |  |
| Overig |  |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |
| --- | --- |
| **Wat heb je gegeten?** | **Hoeveel heb je daarvan gegeten?** |
| Fruit |  |
| Drinken |  |
| Overig |  |