

GEGEVENS

ALGEMEEN	Naam	
	Adres	
	Email	
	Geboortedatum	

ACTIVITEIT	Beroep, wat en hoe vaak per week	
	Vervoersmiddelen Naar werk, school etc	
	Buiten activiteiten, (bv boodschappen, wandelen, hoe vaak per week)	
	Huishoudelijke activiteiten wat, wie en hoe vaak per week.	
	Sporten, wat en hoe vaak per week	

VOORBEELD

MAALTIJD		HOEEVEELHEID	OPMERKINGEN
ONTBIJT	Tijd: 07:00		Ik was thuis. Ik kan vandaag pas laat lunchen dus ik begin met een goed ontbijt vandaag. Ik zat heel vol hierna. Beetje last van mijn buik. Ik was thuis. Ik kan vandaag pas laat lunchen dus ik begin met een goed ontbijt vandaag. Ik zat heel vol hierna. Beetje last van mijn buik.
	Halvarine Blue band	3 snee (dun)	
	Chocopasta puur	Laag per 2 snee	
	Kaas Goudse 40+	1 grote voorgesneden plakken	
	Melk halfvol	2 grote glazen	
	Thee met suiker	1 Kopje 1 klontje	
	Brood	3 snee	
TUSSENDOR	Tijd: 10:00		Voor mijn werk in een café wat koffie gedronken. Was te vroeg. Vind cappuccino echt lekker, geniet ervan.
	XL Cappuccino met suiker	1 x	
	Koekjes speculaas (klein)	2 x	
MIDDAGETEN	Tijd: 13:00		Had niet veel tijd voor de lunch, lunch was ook laat. Hou van dik belegd stokbrood. Niet echt vol, maar ik moet weg.
	Tomatensoep met ballen	1 grote kom	
	Stokbrood Kruidenboter	3 stuks dik besmeerd	
	Thee met suiker	1 glas 1 klontje	
TUSSENDOOR	Tijd: 17:00		Trek zin in iets zoets.
	Drop muntrop	10 stuks	
	Koffie	1 Kop	
AVONDETEN	Tijd: 17:00		Geen trek, veels te druk geweest, ga voor de tv zitten met mijn bord op schoot, lekker tv kijken. Als het op is schep ik nog een keer op, had toch wel honger. Hierna erg vol.
	LASAGNA AH Voorverpakt.	1,5 groot bord	
	Salade van komkommer	¼ komkommer	
	Dressing kant en klaar Remia honing dille	2 Eetlepels	
	COLA	2 Glazen	
TUSSENDOOR	Tijd:21:00		Ik eet nog wat fruit, het is 21:00 ga zo slapen.
	Appel	1 kleine	
	SINAS LIGHT	1 Glas	

DAG 1 datum: ...

MAALTIJD		HOEVEELHEID	OPMERKINGEN
ONTBIJT	Tijd:		
TUSSENDOR	Tijd:		
MIDDAGETEN	Tijd:		
TUSSENDOOR	Tijd:		
AVONDETEN			
TUSSENDOOR	Tijd:		

DAG 2 datum: ...

MAALTIJD		HOEVEELHEID	OPMERKINGEN
ONTBIJT	Tijd:		
TUSSENDOR	Tijd:		
MIDDAGETEN	Tijd:		
TUSSENDOOR	Tijd:		
AVONDETEN			
TUSSENDOOR	Tijd:		

DAG 3 datum: ...

MAALTIJD		HOEVEELHEID	OPMERKINGEN
ONTBIJT	Tijd:		
TUSSENDOR	Tijd:		
MIDDAGETEN	Tijd:		
TUSSENDOOR	Tijd:		
AVONDETEN			
TUSSENDOOR	Tijd:		

DAG 4 datum: ...

MAALTIJD		HOEVEELHEID	OPMERKINGEN
ONTBIJT	Tijd:		
TUSSENDOR	Tijd:		
MIDDAGETEN	Tijd:		
TUSSENDOOR	Tijd:		
AVONDETEN			
TUSSENDOOR	Tijd:		

DAG 5 datum: ...

MAALTIJD		HOEVEELHEID	OPMERKINGEN
ONTBIJT	Tijd:		
TUSSENDOR	Tijd:		
MIDDAGETEN	Tijd:		
TUSSENDOOR	Tijd:		
AVONDETEN			
TUSSENDOOR	Tijd:		

Ruimte voor extra notities: