

AKERSLOOT

DIËTETIEK

Voedings- en beweegdagboek

Indien er vragen zijn stuur mij dag een berichtje via de mail of WhatsApp!

T: 06 11879556

E: info@akerslootdietetiek.nl

This is were the fun part begins....

Ik zal er niet om liegen, een voedings- en beweegdagboek bijhouden is wat werk. Tegelijkertijd geeft het zoveel inzichten!

Om een zo'n goed mogelijk beeld te krijgen van wat jij eet/drinkt op een dag wil ik je dan ook vragen om een dit dagboekje zo goed mogelijk bij te houden. Belangrijk is dat je nog géén aanpassingen maakt in je voedingspatroon. Op deze manier kan ik het persoonlijke schema voor jou zo goed mogelijk af stemmen. Des te beter het schema dus bij jou gaat passen! Het is belangrijk dat je noteert welke producten je gebruikt en de hoeveelheden. Onderstaand een voorbeeld van goed ingevuld dagboekje.

| Eetmoment | Tijdstip | Voedingsmiddel + hoeveelheid |
|-------------------|-----------------|--|
| Ontbijt | 07.30 uur | 1 schaaltje met 200 ml halfvolle yoghurt, 1 handje (25 gram) gemengde noten en 1 banaan. 1 cappuccino gemaakt met 100 ml Alpro Soja |
| Tussendoor | 10.15 uur | 1 appel 2 flinke mokken thee |
| Lunch | 13.00 uur | 3 sneden volkorenbrood, besmeerd met halvarine (Becel) en kipfilet vleeswaar. 1 beker halfvolle melk |
| Tussendoor | 15.00 uur | 1 Kitkat 1 cappuccino gemaakt met 100 ml Alpro Soja |
| Diner | 18.00 uur | 3 grote aardappels 200 gram Chinese wokgroenten 1 groenteschijf Vivera Bereid in Becel olijf 1 beker Optimel drinkyoghurt |
| Tussendoor | 20.00 uur | 3 toastjes (LU) met brie 1 glas cola |

Beweging: 8000 stappen en een half uur gefietst.

Een aantal algemene vragen voorafgaand..

1) Gebruik je iets in de koffie? Zo ja, wat? (bv. wat voor koffiemelk/
hoeveel?)

.....

2) Wat is de grootte van jouw beker, kopje of schaalpje?

- Beker: ml

- Kopje: ml

- Schaalpje: ml

3) Gebruik je broodsmearsel? Zo ja, welke? (bv. halvarine/ roomboter)

.....

4) Wat voor bereidingsvetten gebruik je? (bv. olijfolie)

.....

5) Gebruik je supplementen? (bv. vitamines). Zo ja, welke?

.....

6) Gebruik je eiwitshakes/ andere workout supplementen?

.....

Dag 1

Datum:

| Eetmoment | Tijdstip | Voedingsmiddel + hoeveelheid |
|-------------------|----------|------------------------------|
| Ontbijt | | |
| Tussendoor | | |
| Lunch | | |
| Tussendoor | | |
| Diner | | |
| Tussendoor | | |

Beweging:

Dag 2

Datum:

| Eetmoment | Tijdstip | Voedingsmiddel + hoeveelheid |
|-------------------|----------|------------------------------|
| Ontbijt | | |
| Tussendoor | | |
| Lunch | | |
| Tussendoor | | |
| Diner | | |
| Tussendoor | | |

Beweging:

Dag 3

Datum:

| Eetmoment | Tijdstip | Voedingsmiddel + hoeveelheid |
|-------------------|----------|------------------------------|
| Ontbijt | | |
| Tussendoor | | |
| Lunch | | |
| Tussendoor | | |
| Diner | | |
| Tussendoor | | |

Beweging:

Dag 4

Datum:

| Eetmoment | Tijdstip | Voedingsmiddel + hoeveelheid |
|-------------------|----------|------------------------------|
| Ontbijt | | |
| Tussendoor | | |
| Lunch | | |
| Tussendoor | | |
| Diner | | |
| Tussendoor | | |

Beweging:

Dag 5

Datum:

| Eetmoment | Tijdstip | Voedingsmiddel + hoeveelheid |
|-------------------|----------|------------------------------|
| Ontbijt | | |
| Tussendoor | | |
| Lunch | | |
| Tussendoor | | |
| Diner | | |
| Tussendoor | | |

Beweging:

Dag 6

Datum:

| Eetmoment | Tijdstip | Voedingsmiddel + hoeveelheid |
|-------------------|----------|------------------------------|
| Ontbijt | | |
| Tussendoor | | |
| Lunch | | |
| Tussendoor | | |
| Diner | | |
| Tussendoor | | |

Beweging:

Dag 7

Datum:

| Eetmoment | Tijdstip | Voedingsmiddel + hoeveelheid |
|-------------------|----------|------------------------------|
| Ontbijt | | |
| Tussendoor | | |
| Lunch | | |
| Tussendoor | | |
| Diner | | |
| Tussendoor | | |

Beweging: