

PUUR Voedingsdagboekje



Dag:

Datum:

MAALTIJD	PRODUCT	SOORT/MERK	HOEVEELHEID	WAT VALT OP? / KLACHTEN? (tijd noteren)
VOORBEELD-ONTBIJT (tijd noteren)	Brood Halvarine Chocopasta Kaas Thee Suiker	Bruin Becel Light Nutella Goudse jong beleg Rooibos (Pickwick) Kristal	2 sneden Dun besmeerd 1 snee dik besmeerd 1 grote plak 1 mokken 2 theelepels	- Na het eten snel weer honger. - Buikpijn - Verzadigd gevoel - Het gevoel hebben liefste nog dikker chocopasta op de boterham te smeren.
ONTBIJT (tijd noteren)				
TUSSENDOOR (tijd noteren)				
LUNCH (tijd noteren)				

TUSSENDOOR (tijd noteren)				
AVONDETEN (tijd noteren)				
TUSSENDOOR (tijd noteren)				