


Instructies		Maandag	Dinsdag	Woensdag
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wacht niet te lang met het opschrijven van wat u eet en drinkt</li> <li>- Wees zo volledig mogelijk en vermeld wat er bovenaan het kolom gevraagd wordt (hoeveelheden mag u weergeven in huishoudelijke maten en hoeft u dus niet te wegen)</li> <li>- Als u door het opschrijven anders eet of een aantal dingen weglaat die u anders wel zou eten, zet deze dan tussen haakjes op het formulier</li> <li>- Noteer in het onderste kolom alle fysieke activiteit die u de betreffende dag heeft gehad en hoe lang dat ongeveer heeft geduurd</li> <li>- Gebruik de onderste rij ook voor eventuele opmerkingen over wat u opvalt en of u klachten heeft gehad en zo ja, waar op de dag</li> </ul> 		Tijdstip, eten/drinken (soort (merknaam) & hoeveelheid)	Tijdstip, eten/drinken (soort (merknaam) & hoeveelheid)	Tijdstip, eten/drinken (soort (merknaam) & hoeveelheid)
	Ontbijt			
	Tussen- door			
	Lunch			
	Tussen- door			
	Avond maaltijd			
	Tussen- door			
	Fysieke activiteit en opmerkinge			

	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Tijdstip, eten/drinken (soort (merknaam) & hoeveelheid)	Tijdstip, eten/drinken (soort (merknaam) & hoeveelheid)	Tijdstip, eten/drinken (soort (merknaam) & hoeveelheid)	Tijdstip, eten/drinken (soort (merknaam) & hoeveelheid)
Ontbijt				
Tussen- door				
Lunch				
Tussen- door				
Avond maaltijd				
Tussen- door				
Fysieke activiteit en opmerkinge				