

Eetverslag

Dag



Naam: _____

Datum: _____

Tot 12:00 uur:

Hoeveel: _____

Wat:: _____

Vocht:  1 glas is 200 ml.

Van 12:00 tot 17:00 uur:

Hoeveel: _____

Wat: _____

Vocht:  1 glas is 200 ml.

Na 17:00 uur:

Hoeveel: _____

Wat: _____

Vocht:  1 glas is 200 ml.

Extra beweging:  1 vakje is 15 minuten

**Noteer *alles* wat u eet en drinkt en snoept,
zo eerlijk mogelijk!**

Groote Steeg 1B
2223 EL Katwijk

06 - 12865595
info@dietistkatwijk.nl
www.dietistkatwijk.nl

KVK: 27311226
ING Bank: 5128743
BTW no: NL173732549B01

KP geregistreerd

Eetverslag

Richtlijnen voor het invullen van het eet- en bewegverslag

Een eet- en bewegverslag is een goed hulpmiddel voor de diëtiste om u een goed voedingsadvies te geven. Door het bijhouden van dit verslag kan de diëtiste zien wat uw eet- en leefgewoontes zijn. Met behulp van alle gegevens wordt er een dagmenu samengesteld. Ook leert u wat gezonde voeding is en hoe u kunt variëren met verschillende voedingsmiddelen. Zo kunt u eten wat u lekker vindt. Wilt u het eet- en bewegverslag geheel invullen en meenemen naar de diëtiste? Dank u wel!

Om een goede indruk te krijgen van uw huidige eet- en leefgewoontes, vragen wij u het volgende:

Vul voor 3 dagen 3 aparte bladen in: 2 wekdagen en 1 weekenddag. Het is belangrijk dat u het heel nauwkeurig doet en daarom kunt u het beste het verslag direct invullen nadat u iets heeft gegeten of gedronken of als u actief bent geweest.

- Noteer alles wat u eet en drinkt en snoept, zo eerlijk mogelijk!
- Noteer de maten: glas, kopje, mok, groentelepel, eetlepel etc. Bijvoorbeeld:
 - 4 eetlepels muesli
 - 1 schaaltje halfvolle melk
 - 1 appelflap
 - 2 koppen koffie met een zoetje en halfvolle koffiemelk
- Omcirkel steeds hoeveel glazen u heeft gedronken.
- Geef onderaan elke bladzijde aan hoeveel u heeft bewogen.

Graag ook onderstaande vragen beantwoorden:

Hoeveel x per week eet u vlees? _____

Hoeveel x per week eet u vis? _____

Hoeveel x per week eet u ei of een andere vleesvervanger? _____

Hoeveel x per week eet u groente? _____

Hoeveel x per week eet u aardappelen? _____

Hoeveel x per week eet u rijst? _____

Hoeveel x per week eet u pasta? _____

Neemt u wel eens sausjes? _____

Drinkt u wel eens alcohol? _____

Wat neemt u juist wel of niet in het weekend? _____

Heeft u wel eens eetbuien? _____

Wat lust u echt niet? _____

Wat eet u juist heel graag? _____

Heeft u zelf nog aanvullingen of bijzonderheden? _____