Eetdagboek algemeen voorbeeld met instructies

Eetdagboek voorbeeld

Vul de lijst ☐ 1 dag in ☐ 3 dagen in

Zo *nauwkeurig* mogelijk:
Als u meteen opschrijft wat u eet/drinkt, is de kans dat u iets vergeet kleiner. Noteer al het eten en drinken dat u (gemiddeld) per dag gebruikt.
Noteer ook de **tussendoortjes.**

• Voedingsmiddel en soort:

- Noteer het soort voedingsmiddel (eventueel het merk).
Een aantal voorbeelden:
- *Brood:* wit, bruin, volkoren, krenten.
- *Smeersel:* (dieet)margarine, (dieet)halvarine, roomboter.
- *Broodbeleg:* 48+, 30+, 20+ kaas, kipfilet, rookvlees, jam, stroop.
- *Melkproducten:* volle, halfvolle, magere, yoghurt, vla, ijs, nagerecht bij warme maaltijd.
- *Groenten, rauwkost en fruit*

• Hoeveelheid:

Geef aan hoeveel u van het voedingsmiddel heeft gegeten/gedronken.
Een aantal voorbeelden: 1 snee brood, 1 schaaltje (150 ml) yoghurt, 1 kleine aardappel, 1 eetlepel mayonaise.

• Bereiding/toevoeging:

Bereiding is vooral belangrijk bij de warme maaltijd. Noteer hoe u de maaltijd heeft bereid (bijvoorbeeld gekookte aardappelen, gebakken aardappelen), eenpansgerecht, pasta's.
- noteer ook of u jus of een (groenten)saus, mayonaise, ketchup heeft gebruikt.

• Sport, Beweging, ziekte, emotie:
Geef aan of u heeft gesport of andere beweging gehad. Noteer ook bijzonderheden zoals ziekte, werk, school, stress gehad enz.

Tijdstip	Eten en drinken / Soort	Hoeveelheid	Sport, bewegen, ziekte, emoties
08.30 uur	**Ontbijt**		*Op de fiets naar school / werk ongeveer 30 minuten*
	2 snee volkorenbrood		
	2 x halvarine		
	1 x rookvlees		
	1 x 30+ kaas		
	1 mok koffie 150 ml		
	1 glas chocomel 150 ml		
10.00 uur	**Tussendoor ochtend**		*½ uur gewandeld*
	1 kleine appel met schil		
	1 x thee		
	1 mariekoekje		
12.00 uur	**Lunch/warme maaltijd**		*stress, presentatie voorbereiden voor morgen*
	2 snee volkoren brood		
	1 x kipfilet		
	1 x smeerkaas 40+		
	Bakje rauwkost (sla, tomaat, komkommer) met beetje honing-mosterdsaus		
	1 mok koffie 150 ml		

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34293160 - Dietetiek - juni 2025