

Instructie eetverslag

Waarom een eetverslag?

Een goed ingevuld eetverslag geeft inzicht in uw huidige eetpatroon.

Wanneer vult u het verslag in?

Vul het verslag liefst zo snel mogelijk in na de (tussen)maaltijd.

U weet dan nog precies wat u gegeten en gedronken heeft.

Wat vult u in?

Kolom 1: eten en drinken

Hier vult u in wat u per (tussen)maaltijd heeft gegeten en gedronken.

Wees zo volledig mogelijk.

Kolom 2: de hoeveelheid eiwit

Hier vult u de hoeveelheid eiwit in per product.

U vindt deze hoeveelheden in het overzicht met alle producten.

Naam:

Datum:

Voorbeeld

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Ontbijt		
Brood	1 snee	3
Kaas	1 verpakking	4
Melk	1 glas	7
Beschuit	1 stuk	1
Jam	1 cupje	0
Koffie	1 kopje	0
Tussendoor		
Kwark bosvruchten	1 schaaltje	15
Thee	1 kop	0
Melk	1 glas	7
Lunch		
Brood	2 sneden	6
Boter	1 kuipje	0
Komijnekaas	1 verpakking	5
Ham	1 verpakking	3
Karnemelk	1 glas	6
Tussendoor		
Noten	2 handjes	12
Appel	1 stuk	1
Warme Maaltijd		
Aardappelen	2 opscheplepels	2
Groenten	2 opscheplepels	2
Vis	1 portie	15
Vla	1 schaaltje	5
Appelmoes	1 schaaltje	0
Water	1 beker	0
Tussendoor		
Kaas	3 blokjes	5
Worst	3 plakjes	6
Totaal		
		106

Uw berekende behoefte is gram

Naam:

Datum:

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Warme Maaltijd		
Tussendoor		
Totaal		

Uw berekende behoefte is gram

Naam:

Datum:

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Warme Maaltijd		
Tussendoor		
Totaal		

Uw berekende behoefte is gram

Naam:

Datum:

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Warme Maaltijd		
Tussendoor		
Totaal		

Uw berekende behoefte is gram

Naam:

Datum:

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Warme Maaltijd		
Tussendoor		
Totaal		

Uw berekende behoefte is gram

Naam:

Datum:

Product	Hoeveelheid	Eiwit (grammen)
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Warme Maaltijd		
Tussendoor		
Totaal		

Uw berekende behoefte is gram