

Eetdagboekje

Eetdagboekje van

Gewicht dag 1

Gewicht dag 7

Dag 1

Drinken

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Diner

Tussendoor

Beweging

Dag 2

Drinken

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Diner

Tussendoor

Beweging

Dag 3

Drinken

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Diner

Tussendoor

Beweging

Dag 4

Drinken

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Diner

Tussendoor

Beweging

Dag 5

Drinken

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Diner

Tussendoor

Beweging

Dag 6

Drinken

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Diner

Tussendoor

Beweging

Dag 7

Drinken

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Diner

Tussendoor

Beweging

Reflectie

Wat valt mij op aan mijn eetpatroon?

Wat gaat goed?

En minder goed?

Bijzonderheden/vragen?