



Waarom een eetdagboek bijhouden?

Het bijhouden van een eetdagboek heeft als groot voordeel dat je **zelf bewuster** wordt van wat je eet en drinkt.

Mij geeft het inzicht in de hoeveelheid energie die je dagelijks binnenkrijgt. En in de samenstelling van je eten wat betreft eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen.

In combinatie met de informatie uit het intakeformulier vormt het **de basis voor jouw persoonlijke voedingsadvies.**

Tijdelijke actie: compleet Voedingsadvies online voor € 75,- in plaats van € 125,-.
Meld je aan via www.voedingscoachhanny.nl/werkwijze/online-advies

Belangrijk om nauwkeurig in te vullen

Om een goed beeld te krijgen van je huidige eetpatroon is het belangrijk dat je dit eetdagboek zo nauwkeurig en gedetailleerd mogelijk invult.

Dus niet zo:

- 2 boterhammen
- kaas
- fruit
- rijst met kip&boontjes

Maar zo:

- 2 volkoren boterhammen met roomboter
- 15 gr 30+ kaas
- 1 appel
- 150 gr gekookte witte rijst, 75 gram gerookte kip
1 eetlepel ketjap en 200 gr gekookte sperzieboontjes

Veel succes met het invullen!

Groet,
Voedingscoach Hanny

06-83134660

info@voedingscoachhanny.nl



Maaltijden dag 1

Datum:

Ontbijt

Tijdstip:

Tussendoor

Lunch

Tijdstip:

Tussendoor

Avondeten

Tijdstip:

Tussendoor

Beweging/sport:



Maaltijden dag 2

Datum:

Ontbijt

Tijdstip:

Tussendoor

Lunch

Tijdstip:

Tussendoor

Avondeten

Tijdstip:

Tussendoor

Beweging/sport:



Maaltijden dag 3

Datum:

Ontbijt

Tijdstip:

Tussendoor

Lunch

Tijdstip:

Tussendoor

Avondeten

Tijdstip:

Tussendoor

Beweging/sport:



Maaltijden dag 4

Datum:

Ontbijt

Tijdstip:

Tussendoor

Lunch

Tijdstip:

Tussendoor

Avondeten

Tijdstip:

Tussendoor

Beweging/sport:



Maaltijden dag 5

Datum:

Ontbijt

Tijdstip:

Tussendoor

Lunch

Tijdstip:

Tussendoor

Avondeten

Tijdstip:

Tussendoor

Beweging/sport:



Maaltijden dag 6

Datum:

Ontbijt

Tijdstip:

Tussendoor

Lunch

Tijdstip:

Tussendoor

Avondeten

Tijdstip:

Tussendoor

Beweging/sport:



Maaltijden dag 7

Datum:

Ontbijt

Tijdstip:

Tussendoor

Lunch

Tijdstip:

Tussendoor

Avondeten

Tijdstip:

Tussendoor

Beweging/sport:



Voedingscoach Hanny is aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN).

Hier volg ik regelmatig bijscholingen om op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen op het gebied van voeding en beweging. Zo weet je bij mij zeker dat je geholpen wordt door een professional die een erkende opleiding heeft voltooid.