

EETDAGBOEK

De diëtist vraagt u om voorafgaand aan de afspraak 3 dagen een eetdagboek bij te houden.

Houd het eetdagboek bij op 2 doordeweekse dagen en 1 dag in het weekend.

Vul het dagboek zo nauwkeurig en volledig mogelijk in, dus alle eten en drinken en ook de hoeveelheden.

Neem het eetdagboek mee naar de afspraak met de diëtist.

U mag het ook vooraf via een E-consult naar de diëtist sturen.

Voorbeeld:

TIJDSTIP	HOEVEELHEID EN SOORT ETEN EN DRINKEN	BIJZONDERHEDEN
8.30 uur	Ontbijt 1 snee bruinbrood 1 beschuit Halvarine Kaas op brood Jam op beschuit 1 beker halfvolle melk (200 ml)	

AFDELING DIËTETIEK

☎ 0344-674285

dietist@zrt.nl





SCHEMA EETDAGBOEK

NAAM:

GEBOORTEDATUM: / /

DATUM:

DAG: ma / di / wo / do / vr / za / zo

TIJDSTIP	HOEVEELHEID EN SOORT ETEN EN DRINKEN	BIJZONDERHEDEN
	Ontbijt	
	Tussendoor	
	Lunch	
	Tussendoor	
	Avondmaaltijd	
	's Avonds	



SCHEMA EETDAGBOEK

NAAM:

GEBOORTEDATUM: / /

DATUM:

DAG: ma / di / wo / do / vr / za / zo

TIJDSTIP	HOEVEELHEID EN SOORT ETEN EN DRINKEN	BIJZONDERHEDEN
	Ontbijt	
	Tussendoor	
	Lunch	
	Tussendoor	
	Avondmaaltijd	
	's Avonds	



SCHEMA EETDAGBOEK

NAAM:

GEBOORTEDATUM: / /

DATUM:

DAG: ma / di / wo / do / vr / za / zo

TIJDSTIP	HOEVEELHEID EN SOORT ETEN EN DRINKEN	BIJZONDERHEDEN
	Ontbijt	
	Tussendoor	
	Lunch	
	Tussendoor	
	Avondmaaltijd	
	's Avonds	