



Voedings- & klachtendagboek

HEALTHY FOOD • HEALTHY MIND • HEALTHY LIFE

TIP: Wissel niet alleen wát je eet, maar ook wannéér je eet. Zo ontdek je beter welk voedingsmiddel klachten geeft.

	Weeknr: _____ Datum: _____						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt (tijd + wat)	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____
Klachten (tijd + wat)							
Tussendoortje (tijd + wat)	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____
Klachten (tijd + wat)							
Lunch (tijd + wat)	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____
Klachten (tijd + wat)							
Tussendoortje (tijd + wat)	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____
Klachten (tijd + wat)							
Avondeten (tijd + wat)	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____	Tijd: _____ Geeten: _____ _____ _____
Klachten (tijd + wat)							

Noteer per eetmoment de tijd en wat je gegeten/gedronken hebt. Beschrijf in de tussenliggende balk hoe laat welke klachten ontstonden.

Happy Healthy Living Insights