Voedingsdagboek

Lees na het invullen uw dagboek nog eens door. Voldoet het aan onderstaande punten?

Gevarieerd eten

Heeft u gevarieerd gegeten? Heeft u producten gegeten uit de verschillende vakken van de schijf van vijf?

Regelmaat

Heeft u met regelmaat gegeten? Een goed dagmenu bestaat uit drie hoofdmaaltijden en niet meer dan drie à vier keer iets tussendoor. Sla geen ontbijt, lunch of warme maaltijd over.

Kilocalorieën inname

Heeft u niet te veel kilocalorieën (kcal) gegeten? Overleg met uw diëtist hoeveel u elke dag mag eten en kijk in uw voedingsplan.

Verzadigde vetten

Heeft u niet te veel (verkeerde) verzadigde vetten gegeten? Op pagina 39 vindt u calorietabellen met producten. Kies voor producten met zo min mogelijk verzadigd vet.

Groente en fruit

Heeft u voldoende groente en fruit gegeten? Geadviseerd wordt dagelijks 200 gram groente (vier opscheplepels) en 200 gram fruit (twee stuks) per dag te eten.

Heeft u deze week aan uw voedingsplan voldaan?
Ja / Nee

Het is de bedoeling dat u wekelijks uw eetgedrag bijhoudt. Vraag uw leefstijladviseur om nieuwe werkbladen voor het voedingsdagboek. Deze kunt u gemakkelijk toevoegen aan uw dagboek BeweegKuur.

Notities

Deze pagina is los te downloaden

Dit document is een aanvulling op pagina 28