Voedingslogboek

Datum en dag van de week: _____

	WAT HEB IK GEGETEN EN GEDRONKEN ?	HOEVEEL?	MET WIE EN WAAROM?	OVERIG
Ontbijt				
Tussendoort				
Lunch				
Tussendoort				
Maaltijd				
Tussendoor				

Notities

(hier kunt u bijvoorbeeld uw vragen opschrijven en of u tevreden bent over uw eetpatroon deze week)

Brandstoffen leveren energie (calorieën) voor ons lichaam. Brandstoffen of energieleverende stoffen in onze voeding zijn: Vet, koolhydraten, eiwit en alcohol.