



Voedingsdagboek TS Voeding en Massage

Geef de hoeveelheden aan

Vermeld zo nauwkeurig mogelijk de hoeveelheden. Dus niet: avondeten: een bord aardappelen met snijbonen en kipfilet. Maar wel: 200 gram gekookte aardappelen met 2 opscheplepels snijbonen en 75 gram kipfilet. Schrijf ook op welk vet is gebruikt om het te bereiden.

Wees precies

Geef ook zo precies mogelijk aan welke variant je neemt. Dus niet: twee boterhammen met kaas. Maar wel: twee volkoren boterhammen, besmeerd met margarine en op elke boterham een plak 40+ kaas van 15 gram. Ook niet: 1 glas melk. Maar wel: 1 glas halfvolle melk. Kijk ook goed op de verpakkingen, het wordt meestal precies vermeld.

Hoe werkt het?

Schrijf na elke maaltijd of tussendoortje op wat je gegeten en gedronken hebt. Bij opmerkingen kun je beschrijven of je vol zat, of je het lekker vond en de reden waarom je hebt gegeten, hoe laat je hebt gegeten en in welke situatie je hebt gegeten. Vul ook een dag in tijdens een vrije dag.

Dag 1	Tijd	Maaltijd	Hoeveelheden	Opmerkingen
<u>Ontbijt</u>	8u	Havermout Blauwe bessen Whey eiwitten Pindakaas Tas thee	50g 50g 20g 10g 250ml	Mijn standaard ontbijt Vol gevoel en geen honger Op het werk tussen het werken door hapje per hapje
<u>Tussendoor</u>	10u	Appel Magere kwark Glas water	1 st 250g 250ml	Vult niet echt goed. Zin in meer

<u>Middageten</u>	14u30	Gestoomde aardappelen in de schil Gekookte spruitjes Kippenworst Olijfolie om te bakken koffie	200g 200g 150g 10g 250ml	Ik gebruik geen sauzen en kruiden. Lekker zo. Buikje goed vol koffie zwart
<u>Tussendoor</u>	16u	Handje ongezoeten nootjes Stuk 75% chocolade Gember thee	30g 15g 250	Kleine honger gaat niet weg. Moeilijk om niet meer te eten van de chocolade. Humeur zakt

<u>Avondeten</u>	18u	4 sneden volkoren brood Soya boter 35+ kaasjong kiwi Pindakaas tas thee	150g 20g 40g 1st 25g	Brood getoast omdat het beter voelt in de buik. Kiwi en pindakaas zijn mijn favoriete combinatie. Boter voelt niet goed aan in mijn hoofd, schrik voor bij te komen 40+ is toch lekkerder Voldaan gevoel
<u>Tussendoor</u>				Vroeg gaan slapen en ik wou niet voor het slapen nog eten