

Voorbeeld eet- en klachtendagboek
Vul hier persoonlijke informatie in.

Probeer het schema zo volledig mogelijk in te vullen

In de kolom Stoelgang kunt u het type stoelgang aangeven zoals hiernaast staat aangegeven in het schema.

Op de achterkant van deze pagina ziet u een leeg schema. Kopieer deze en vul het zo volledig mogelijk in. Neem het bij een volgende afspraak mee naar de diëtist of stuur het vooraf aan het gesprek naar Rembrandtlaan 31, 1213 BE Hilversum tav Jontine Mooyman, diëtist.



.....dag	Wat en hoeveel	Vocht	bijzonderheden	Beweging	Stoelgang	klachten
ontbijt	1 snee volkorenbrood Dieetmargarine Pindakaas 1 beker koffie	200 ml	Verslapen, haast stress 9	15 min fietsen	geen	Buikborrelen Buikpijn: 9
tussendoor	1 beker koffie 1 banaan	200 ml	Sollicitatie-gesprek	-	Type 1	Buikpijn 7
Lunch	3 sneetjes volkorenbrood Dieetmargarine 1 x Kaas, 1 x worst 1 x appelstroop 1 halfvolle melk	150 ml				Buikpijn 7

tussendoor	Thee met suiker biscuitje	150	Vriendin komt	15 min fietsen		Buikpijn 2
avondeten						

Naam

datum

.....dag	Wat en hoeveel	Vocht	bijzonderheden	Beweging	Stoelgang	klachten
Ontbijt						
tussendoor						
Lunch						
tussendoor						
avondeten						

tussendoo r						