Eetdagboek

Datum _____ Gewicht _____

Tijd	Wat ik heb gegeten en gedronken	Hoeveelheid	kcal	Honger
	Ontbijt			
	Lunch			
	Avondeten			
	Tussendoortjes			
	Totaal			

Water, één rondje per glas ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

Honger vóór het eten: 1 geen honger, 3 zin om te eten, 5 rammelend

Notities: slaap, stemming, hoe de dag ging