Eetdagboek

Week van _____ Gewicht _____

Dag	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoortjes	kcal	Water
Maandag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Dinsdag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Woensdag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Donderdag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Vrijdag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Zaterdag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Zondag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○

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

Notities: slaap, stemming, hoe de dag ging