**Voedingsdagboek**

Dit voedingsdagboek is bedoeld om inzicht te krijgen in je voedingsgewoonte en je energievoorziening. Het is niet de bedoeling dat je dit doorlopend week na week invult, dan wordt eten een obsessie en dat is niet wat je wilt. Gebruik het om inzicht te krijgen in wat je nu precies eet, hoe regelmatig of onregelmatig je eet en wat dat doet met je energiehuishouding.

Vul het voor de eerste keer in met je huidige voedingspatroon. Kijk wat je zou kunnen verbeteren. Meer groente, meer variatie, meer puur, minder brood, minder snacken enzovoort, wat voor jou persoonlijk van toepassing is. Start met verbeteringen (zelf of met begeleiding van mij) en hou dat drie weken vol. Verander niet te veel. De ervaring leert dat kleine stapjes duurzamer zijn. Vul aan het eind van die drie weken verandering de laatste week weer in. Vergelijk het met je eerste voedingsdagboek. Zijn er nog meer verbeterpunten? Je kunt deze stappen zo vaak herhalen als je wil. Het voedingsdagboek mag je gratis downloaden.

Eenvoudige verbeteringen zijn het verhogen van het eten van groente en fruit. Weeg groente en fruit af in de week dat je het voedingsdagboek invult. De hoeveelheid groente en fruit wordt veelal schromelijk overschat. Het streven is 3 tot 4 ons groente per dag en minimaal 2 stuks fruit per dag.

Je kunt op mijn website in de nieuwsbrief **Werken aan een sterker immuunsysteem** nog meer tips lezen over voeding en variatie. [**Nieuwsbrief lezen »**](https://www.gezondmetgerrie.nl/nieuwsbrieven-1/versterk-je-immuunsysteem/)

Op de website kun je ook een **weekmenu planner/boodschappenlijst** gratis downloaden als hulpmiddel. [**Nieuwsbrief lezen »**](https://www.gezondmetgerrie.nl/nieuwsbrieven-1/versterk-je-immuunsysteem/)

Als je een completer beeld wilt krijgen kun je ook de calorieën, koolhydraten, eiwitten, vetten en vezels invullen. Zo krijg je ook meer inzicht in voedingswaarde van je voeding. Met calorieën ben ik nooit zo bezig, belangrijker zijn de koolhydraten die een product bevat. Vooral voor veganisten en vegetariërs is het goed eens te kijken of je voldoende eiwitten binnen krijgt. Uiteraard is dit een globaal beeld, maar wellicht een mooie stap naar meer bewustzijn voor het maken van gezondere keuzes.

De voedingswaarde van ieder voedingsproduct is terug te vinden op [www.voedingswaardetabel.nl](http://www.voedingswaardetabel.nl)

Wil je na het invullen van je voedingsdagboek persoonlijk advies om je doel te behalen dan zijn daar uiteraard kosten aan verbonden. Voel je welkom om een afspraak te maken. Het kan net dat steuntje in je rug zijn wat je nodig hebt.

Tip, doe het samen met je partner, een vriendin of buurvrouw. Je kunt elkaar motiveren en stimuleren!

Succes!

**Beginstand**

|  |  |
| --- | --- |
| Naam |  |

Stel de volgende waarden vast en noteer ze in de tabel. Onder de tabel staan enkele instructies.

|  |  |
| --- | --- |
| Datum |  |
| Lengte in cm |  |
| Gewicht in kg |  |
| Buikomvang in cm |  |
| Heupomvang in cm |  |
| Taille in cm |  |

* Buikomvang: meet de omtrek van je buik op het breedste punt.
* Heupomvang: meet de omtrek van je heupen om het breedste punt, meestal ter hoogte van het schaambot.
* Taille: meet de omtrek van je taille. Dit is meestal het smalste stuk van je buik, rond de hoogte van je navel.



Tip: Drink ieder dagdeel minimaal 1 groot glas water tussendoor.

|  |  |
| --- | --- |
| Datum |  |

**Dag 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat heb je gedaan vandaag? |  |
| Hoe ging het? |  |
| Gewicht gegeten groente |  |
| Gewicht gegeten fruit |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Calorie-ën | Koolhy-draten | Eiwitten | Vetten | Vezels |
| Tijd | Ontbijt |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Lunch |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Diner |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Hoe laat werd je vanmorgen wakker? |  |
| Hoeveel uur heb je geslapen? |  |
| Hoe uitgerust werd je wakker?  0 = dood moe, 10 = zeer uitgerust |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Datum |  |

**Dag 2**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat heb je gedaan vandaag? |  |
| Hoe ging het? |  |
| Gewicht gegeten groente |  |
| Gewicht gegeten fruit |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Calorie-ën | Koolhy-draten | Eiwitten | Vetten | Vezels |
| Tijd | Ontbijt |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Lunch |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Diner |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Hoe laat werd je vanmorgen wakker? |  |
| Hoeveel uur heb je geslapen? |  |
| Hoe uitgerust werd je wakker?  0 = dood moe, 10 = zeer uitgerust |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Datum |  |

**Dag 3**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat heb je gedaan vandaag? |  |
| Hoe ging het? |  |
| Gewicht gegeten groente |  |
| Gewicht gegeten fruit |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Calorie-ën | Koolhy-draten | Eiwitten | Vetten | Vezels |
| Tijd | Ontbijt |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Lunch |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Diner |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Hoe laat werd je vanmorgen wakker? |  |
| Hoeveel uur heb je geslapen? |  |
| Hoe uitgerust werd je wakker?  0 = dood moe, 10 = zeer uitgerust |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Datum |  |

**Dag 4**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat heb je gedaan vandaag? |  |
| Hoe ging het? |  |
| Gewicht gegeten groente |  |
| Gewicht gegeten fruit |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Calorie-ën | Koolhy-draten | Eiwitten | Vetten | Vezels |
| Tijd | Ontbijt |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Lunch |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Diner |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Hoe laat werd je vanmorgen wakker? |  |
| Hoeveel uur heb je geslapen? |  |
| Hoe uitgerust werd je wakker?  0 = dood moe, 10 = zeer uitgerust |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Datum |  |

**Dag 5**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat heb je gedaan vandaag? |  |
| Hoe ging het? |  |
| Gewicht gegeten groente |  |
| Gewicht gegeten fruit |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Calorie-ën | Koolhy-draten | Eiwitten | Vetten | Vezels |
| Tijd | Ontbijt |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Lunch |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Diner |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Hoe laat werd je vanmorgen wakker? |  |
| Hoeveel uur heb je geslapen? |  |
| Hoe uitgerust werd je wakker?  0 = dood moe, 10 = zeer uitgerust |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Datum |  |

**Dag 6**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat heb je gedaan vandaag? |  |
| Hoe ging het? |  |
| Gewicht gegeten groente |  |
| Gewicht gegeten fruit |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Calorie-ën | Koolhy-draten | Eiwitten | Vetten | Vezels |
| Tijd | Ontbijt |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Lunch |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Diner |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Hoe laat werd je vanmorgen wakker? |  |
| Hoeveel uur heb je geslapen? |  |
| Hoe uitgerust werd je wakker?  0 = dood moe, 10 = zeer uitgerust |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Datum |  |

**Dag 7**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat heb je gedaan vandaag? |  |
| Hoe ging het? |  |
| Gewicht gegeten groente |  |
| Gewicht gegeten fruit |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Calorie-ën | Koolhy-draten | Eiwitten | Vetten | Vezels |
| Tijd | Ontbijt |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Lunch |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Diner |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Tijd | Snack |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Hoe laat werd je vanmorgen wakker? |  |
| Hoeveel uur heb je geslapen? |  |
| Hoe uitgerust werd je wakker?  0 = dood moe, 10 = zeer uitgerust |  |

**Ruimte voor extra aantekeningen.**