# 3-dagennotitie

Gelieve dit dagschema zo nauwkeurig mogelijk in te vullen. Vermeld hierbij ook steeds de portie dat je gegeten hebt (bijvoorbeeld in gram of aantal eetlepels)

Kies voor het invullen van dit schema bij voorkeur twee weekdagen en één weekenddag.

De in te vullen velden staan aangegeven door ‘….’. Duidt steeds aan wat voor u van toepassing is als er meerdere mogelijkheden vermeld staan.

## Parameters

Gewicht: .… kg

Lengte:  .… m

BMI:      .…  kg/m²

## Algemene info

\* Fysieke activiteit:

Soort: ….

Duur: ….

Frequentie: ….

\* Werk: zittend/actief: ….

\* Gezinssituatie:

\* Roken: …..

\* Gewichtsevolutie/voorgeschiedenis dieetpogingen: …..

## Voedingspatroon

### Weekdag 1:

#### Ontbijt

Tijdstip: .…

\* Brood:

.… sneden wit/bruin of .… pistolets/sandwiches/rozijnenbrood of suikerbrood

.… koffiekoeken: welke …..

\* Smeervet: ………

\* Toespijs:

Zoet: (vermeld hierbij steeds de hoeveelheid) ……..

Hartig: (vermeld hierbij steeds hoeveel sneetjes beleg) …….

Eieren: hoeveel stuks: ……, welke bakwijze: ……

\* Havermout: hoeveel lepel: ……, melk/yoghurt: portie……

\* Cornflakes/muesli: welke ………………….. , hoeveel lepels: ……, melk: halfvol/vol/mager, hoeveel ….

\* Drank:

Koffie/thee: met/zonder magere/halfvolle/volle melk, suiker/zoetstof

Chocomelk: …. tassen

Fruitsappen: …. tassen

\* Andere:

#### Voormiddag

Tijdstip: ….

\* Koek: ….

\* Fruit: ….

\* Yoghurt: ….

\* Soep: ....

\* Rauwkost: ….

\* Andere: ….

#### Warme maaltijd

Tijdstip: ….

\* Soep:

 …. tassen: gebonden/ongebonden, met balletjes/broodkorstjes/room/vermicelli

\* Aardappelen

Gekookte aardappelen: hoeveel: ….

Puree: volle/halfvolle/magere melk, met/zonder ei, met/zonder vetstof: hoeveel lepels: ….

Gebakken aardappelen: hoeveel: ….

Frieten/kroketten (gebakken in olie/vet): hoeveel: ….

Gekookte rijst, witte/bruine: hoeveel: ….

Deegwaren, witte/volkoren: hoeveel: …..

 Andere: …..

\* Groenten:

Groenten: hoeveel: ….

Gestoofde groenten in vetstof: hoeveel: ….

Rauwkost: hoeveel:

\* Vis:

Vette vis (zalm, haring, tonijn, paling, makreel, …)

 Andere:

Magere vis (kabeljauw, tong, rog, wijting, …)

 Andere :

Hoeveel gram: ….

\* Vlees/gevogelte:

Magere vleessoorten: kipfilet/kalkoenfilet/kalfslapje/varkenshaasje/…

 Andere:

Vette vleessoorten: gehakt/schnitzel/cordon bleu/chipolata/pensen/hamburgers/…

 Andere:

Hoeveel gram: ….

\* Vegetarische vleesvervangers:

 Soorten:

Hoeveel gram: ….

\* Saus:

….  eetlepels warme saus (vleessaus, vissaus, witte saus, provençaalse saus, currysaus, ….)

  ….  eetlepels vinaigrette /mayonaise/coctail/ ….  (light/gewoon)

 Andere: ..

\* Bereidingsvet

Boerenboter/bak-en-braadvet (vast/vloeibaar)/olijfolie/kokosvet: hoeveel eetlepels: ….

\* Drank:

…. ml frisdrank (light/gewone)

…. glazen water

…. glazen alcohol

\* Dessert:

#### Namiddag

Tijdstip: …..

\* Koek: ….

\* Fruit: ….

\* Yoghurt: ….

\* Soep: ....

\* Rauwkost: ….

\* Andere: ….

#### Broodmaaltijd

Tijdstip: ….

\* Brood:

.… sneden wit/bruin of .… pistolets/sandwiches/rozijnenbrood of suikerbrood

.… koffiekoeken: welke …..

\* Smeervet: ………

\* Toespijs:

Zoet: (vermeld hierbij steeds de hoeveelheid) ……..

Hartig: (vermeld hierbij steeds hoeveel sneetjes beleg) …….

Eieren: hoeveel stuks: ……, welke bakwijze: ……

\* Drank:

Koffie/thee: met/zonder magere/halfvolle/volle melk, suiker/zoetstof

Chocomelk: …. tassen

Fruitsappen: …. tassen

\* Andere:

#### Laat avond

Tijdstip: ….

\* Koek: ….

\* Fruit: ….

\* Yoghurt: ….

\* Soep: ....

\* Rauwkost: ….

\* Andere: ….

#### Extra’s

\* Snoepgoed: voormiddag/namiddag/laat avond. Wat en hoeveel per dag: ….

\* Taart/gebak

\* Koffiekoeken:

\* Alcohol: .… glazen, welke alcoholische drank: ….

\* Restaurant/kant-en-klaar maaltijden/frituur: ….

### Weekdag 2:

#### Ontbijt

Tijdstip: .…

\* Brood:

.… sneden wit/bruin of .… pistolets/sandwiches/rozijnenbrood of suikerbrood

.… koffiekoeken: welke …..

\* Smeervet: ………

\* Toespijs:

Zoet: (vermeld hierbij steeds de hoeveelheid) ……..

Hartig: (vermeld hierbij steeds hoeveel sneetjes beleg) …….

Eieren: hoeveel stuks: ……, welke bakwijze: ……

\* Havermout: hoeveel lepel: ……, melk/yoghurt: portie……

\* Cornflakes/muesli: welke ………………….. , hoeveel lepels: ……, melk: halfvol/vol/mager, hoeveel ….

\* Drank:

Koffie/thee: met/zonder magere, halfvolle of volle melk, suiker of zoetstof

Chocomelk: …. tassen

Fruitsappen: …. tassen

\* Andere:

#### Voormiddag

Tijdstip: ….

\* Koek: ….

\* Fruit: ….

\* Yoghurt: ….

\* Soep: ....

\* Rauwkost: ….

\* Andere: ….

#### Warme maaltijd

Tijdstip: ….

\* Soep:

 …. tassen: gebonden/ongebonden, met balletjes/broodkorstjes/room/vermicelli

\* Aardappelen

Gekookte aardappelen: hoeveel: ….

Puree: volle/halfvolle/magere melk, met/zonder ei, met/zonder vetstof: hoeveel lepels: ….

Gebakken aardappelen: hoeveel: ….

Frieten/kroketten (gebakken in olie/vet): hoeveel: ….

Gekookte rijst, witte/bruine: hoeveel: ….

Deegwaren, witte/volkoren: hoeveel: …..

 Andere: …..

\* Groenten:

Groenten: hoeveel: ….

Gestoofde groenten in vetstof: hoeveel: ….

Rauwkost: hoeveel:

\* Vis:

Vette vis (zalm, haring, tonijn, paling, makreel, …)

 Andere:

Magere vis (kabeljauw, tong, rog, wijting, …)

 Andere :

Hoeveel gram: ….

\* Vlees/gevogelte:

Magere vleessoorten: kipfilet/kalkoenfilet/kalfslapje/varkenshaasje/…

 Andere:

Vette vleessoorten: gehakt/schnitzel/cordon bleu/chipolata/pensen/hamburgers/…

 Andere:

Hoeveel gram: ….

\* Vegetarische vleesvervangers:

 Soorten:

Hoeveel gram: ….

\* Saus:

….  eetlepels warme saus (vleessaus, vissaus, witte saus, provençaalse saus, currysaus, ….)

  ….  eetlepels vinaigrette /mayonaise/coctail/ ….  (light/gewoon)

 Andere: ..

\* Bereidingsvet

Boerenboter/bak-en-braadvet (vast/vloeibaar)/olijfolie/kokosvet: hoeveel eetlepels: ….

\* Drank:

…. ml frisdrank (light/gewone)

…. glazen water

…. glazen alcohol

\* Dessert:

#### Namiddag

Tijdstip: …..

\* Koek: ….

\* Fruit: ….

\* Yoghurt: ….

\* Soep: ....

\* Rauwkost: ….

\* Andere: ….

#### Broodmaaltijd

Tijdstip: ….

\* Brood:

.… sneden wit/bruin of .… pistolets/sandwiches/rozijnenbrood of suikerbrood

.… koffiekoeken: welke …..

\* Smeervet: ………

\* Toespijs:

Zoet: (vermeld hierbij steeds de hoeveelheid) ……..

Hartig: (vermeld hierbij steeds hoeveel sneetjes beleg) …….

Eieren: hoeveel stuks: ……, welke bakwijze: ……

\* Drank:

Koffie/thee: met/zonder magere/halfvolle/volle melk, suiker/zoetstof

Chocomelk: …. tassen

Fruitsappen: …. tassen

\* Andere:

#### Laat avond

Tijdstip: ….

\* Koek: ….

\* Fruit: ….

\* Yoghurt: ….

\* Soep: ....

\* Rauwkost: ….

\* Andere: ….

#### Extra’s

\* Snoepgoed: voormiddag/namiddag/laat avond. Wat en hoeveel per dag: ….

\* Taart/gebak

\* Koffiekoeken:

\* Alcohol: .… glazen, welke alcoholische drank: ….

\* Restaurant/kant-en-klaar maaltijden/frituur: ….

### Weekenddag 1:

#### Ontbijt

Tijdstip: .…

\* Brood:

.… sneden wit/bruin of .… pistolets/sandwiches/rozijnenbrood of suikerbrood

.… koffiekoeken: welke …..

\* Smeervet: ………

\* Toespijs:

Zoet: (vermeld hierbij steeds de hoeveelheid) ……..

Hartig: (vermeld hierbij steeds hoeveel sneetjes beleg) …….

Eieren: hoeveel stuks: ……, welke bakwijze: ……

\* Havermout: hoeveel lepel: ……, melk/yoghurt: portie……

\* Cornflakes/muesli: welke ………………….. , hoeveel lepels: ……, melk: halfvol/vol/mager, hoeveel ….

\* Drank:

Koffie/thee: met/zonder magere, halfvolle of volle melk, suiker of zoetstof

Chocomelk: …. tassen

Fruitsappen: …. tassen

\* Andere:

#### Voormiddag

Tijdstip: ….

\* Koek: ….

\* Fruit: ….

\* Yoghurt: ….

\* Soep: ....

\* Rauwkost: ….

\* Andere: ….

#### Warme maaltijd

Tijdstip: ….

\* Soep:

 …. tassen: gebonden/ongebonden, met balletjes/broodkorstjes/room/vermicelli

\* Aardappelen

Gekookte aardappelen: hoeveel: ….

Puree: volle/halfvolle/magere melk, met/zonder ei, met/zonder vetstof: hoeveel lepels: ….

Gebakken aardappelen: hoeveel: ….

Frieten/kroketten (gebakken in olie/vet): hoeveel: ….

Gekookte rijst, witte/bruine: hoeveel: ….

Deegwaren, witte/volkoren: hoeveel: …..

 Andere: …..

\* Groenten:

Groenten: hoeveel: ….

Gestoofde groenten in vetstof: hoeveel: ….

Rauwkost: hoeveel:

\* Vis:

Vette vis (zalm, haring, tonijn, paling, makreel, …)

 Andere:

Magere vis (kabeljauw, tong, rog, wijting, …)

 Andere :

Hoeveel gram: ….

\* Vlees/gevogelte:

Magere vleessoorten: kipfilet/kalkoenfilet/kalfslapje/varkenshaasje/…

 Andere:

Vette vleessoorten: gehakt/schnitzel/cordon bleu/chipolata/pensen/hamburgers/…

 Andere:

Hoeveel gram: ….

\* Vegetarische vleesvervangers:

 Soorten:

Hoeveel gram: ….

\* Saus:

….  eetlepels warme saus (vleessaus, vissaus, witte saus, provençaalse saus, currysaus, ….)

  ….  eetlepels vinaigrette /mayonaise/coctail/ ….  (light/gewoon)

 Andere: ..

\* Bereidingsvet

Boerenboter/bak-en-braadvet (vast/vloeibaar)/olijfolie/kokosvet: hoeveel eetlepels: ….

\* Drank:

…. ml frisdrank (light/gewone)

…. glazen water

…. glazen alcohol

\* Dessert:

#### Namiddag

Tijdstip: …..

\* Koek: ….

\* Fruit: ….

\* Yoghurt: ….

\* Soep: ....

\* Rauwkost: ….

\* Andere: ….

#### Broodmaaltijd

Tijdstip: ….

\* Brood:

.… sneden wit/bruin of .… pistolets/sandwiches/rozijnenbrood of suikerbrood

.… koffiekoeken: welke …..

\* Smeervet: ………

\* Toespijs:

Zoet: (vermeld hierbij steeds de hoeveelheid) ……..

Hartig: (vermeld hierbij steeds hoeveel sneetjes beleg) …….

Eieren: hoeveel stuks: ……, welke bakwijze: ……

\* Drank:

Koffie/thee: met/zonder magere, halfvolle of volle melk, suiker of zoetstof

Chocomelk: …. tassen

Fruitsappen: …. tassen

\* Andere:

#### Laat avond

Tijdstip: ….

\* Koek: ….

\* Fruit: ….

\* Yoghurt: ….

\* Soep: ....

\* Rauwkost: ….

\* Andere: ….

#### Extra’s

\* Snoepgoed: voormiddag/namiddag/laat avond. Wat en hoeveel per dag: ….

\* Taart/gebak

\* Koffiekoeken:

\* Alcohol: .… glazen, welke alcoholische drank: ….

\* Restaurant/kant-en-klaar maaltijden/frituur: ….