

Tom Voorbeeld

Voedingsdagboek · maandag 5 oktober 2026 – zondag 11 oktober 2026
Opgesteld: 12/10/2026 18:15

7

Dagen met notities

29

Dagboekmomenten

23

Maaltijden

Jouw begeleidingsplan

Jouw doelen

Regelmatiger eten en minder tussendoortjes uit verveling.

Onze afspraken

Drie hoofdmaaltijden en één gepland tussendoortje. Water in plaats van frisdrank. Elke dag noteren in het dagboek op de gsm.

Volgende afspraak

maandag 26 oktober 2026

Notities van je diëtist

maandag 12 oktober 2026 · Consultatie

Tom noteerde een week lang alles op zijn gsm. Opvallend: veel tussendoortjes in de namiddag en 's avonds. We spraken een vast eetmoment om 16 uur af.

Dit dagboek brengt je genoteerde maaltijden, beweging en opmerkingen samen. Bespreek het met je diëtist in de context van je persoonlijke traject.

Voedingsdagboek

maandag 5 oktober 2026

Tijd	Type	Maaltijd of notitie
07:30	Maaltijd (patiënt)	Twee boterhammen met kaas, koffie
10:15	Maaltijd (patiënt)	Koffiekoek
12:40	Maaltijd (patiënt)	Broodje martino en een cola
18:30	Maaltijd (patiënt)	Spaghetti bolognese
21:45	Notitie (patiënt)	Chips voor de tv, uit verveling

dinsdag 6 oktober 2026

Tijd	Type	Maaltijd of notitie
07:45	Maaltijd (patiënt)	Cornflakes met melk
12:30	Maaltijd (patiënt)	Soep en een broodje kip
16:00	Maaltijd (patiënt)	Twee koeken
18:45	Maaltijd (patiënt)	Kip, frietjes en appelmoes
20:00	Beweging (patiënt)	45 minuten voetbaltraining

woensdag 7 oktober 2026

Tijd	Type	Maaltijd of notitie
07:30	Maaltijd (patiënt)	Twee boterhammen met choco
12:15	Maaltijd (patiënt)	Pasta uit de kantine
15:30	Notitie (patiënt)	Hoofdpijn, weinig gedronken
19:00	Maaltijd (patiënt)	Pizza

donderdag 8 oktober 2026

Tijd	Type	Maaltijd of notitie
07:40	Maaltijd (patiënt)	Yoghurt met granola
12:30	Maaltijd (patiënt)	Slaatje met tonijn
16:10	Maaltijd (patiënt)	Banaan
18:40	Maaltijd (patiënt)	Vis met puree en spinazie
19:30	Beweging (patiënt)	30 minuten fietsen

vrijdag 9 oktober 2026

Tijd	Type	Maaltijd of notitie
08:00	Maaltijd (patiënt)	Croissant en koffie
12:45	Maaltijd (patiënt)	Broodje gezond
19:30	Maaltijd (patiënt)	Barbecue met vrienden: worst, brochette, pastasalade
22:00	Notitie (patiënt)	Drie pintjes

zaterdag 10 oktober 2026

Tijd	Type	Maaltijd of notitie
10:00	Maaltijd (patiënt)	Pannenkoeken
14:00	Beweging (patiënt)	Wandeling van 1 uur
18:30	Maaltijd (patiënt)	Stoofvlees met frietjes

zondag 11 oktober 2026

Tijd	Type	Maaltijd of notitie
09:30	Maaltijd (patiënt)	Eitjes met spek en toast
13:00	Maaltijd (patiënt)	Tomatensoep
18:00	Maaltijd (patiënt)	Kip met groenten en rijst