

Eetdagboek

Diëtetiek



Beter voor elkaar

U heeft van uw diëtist een eetdagboek meegekregen. Het is de bedoeling dat u de komende tijd opschrijft wat u precies heeft gegeten en gedronken. Dat lijkt heel makkelijk maar u zult merken dat het toch tijd en aandacht zal vragen. U zult versteld staan van wat u allemaal (onbewust) eet. Als u het dagboek op de juiste manier invult, krijgt u meer inzicht in uw manier van eten en drinken.

Om het eetdagboek goed te kunnen beoordelen, is het noodzakelijk dat u het eetdagboek zo gedetailleerd mogelijk invult. Om u een idee te geven, is er een dag als voorbeeld voor u ingevuld.

Bespreek met uw diëtist hoeveel dagen u moet bijhouden.

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:
diëtetiek@ikazia.nl

www.ikazia.nl

Veel succes!



Eetdagboek

Voorbeeld voor het invullen van het eetdagboek

Naam: *Dhr Aart Bij*

Geboortedatum: *02-10-1965*

Datum: *Maandag, 01-01-2016*

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: <i>7.30 uur</i>	
<i>4 eetlepels</i>	<i>muesli</i>	<i>Werkdag. Verslapen! Weinig tijd om te ontbijten.</i>
<i>1 schaaltje</i>	<i>halfvolle melk</i>	
Tussendoor	Tijd: <i>10.00 uur</i>	
<i>1</i>	<i>appelflap</i>	<i>Een collega was jarig.</i>
<i>2 koppen</i>	<i>koffie</i>	
<i>met</i>	<i>een zoetje en halfvolle koffiemelk</i>	
Middagmaaltijd	Tijd: <i>12.30 uur</i>	
<i>3</i>	<i>bruine boterhammen</i>	<i>Op 't werk gegeten. Brood van thuis meegenomen.</i>
<i>dun besmeerd</i>	<i>met halvarine (Becel light)</i>	
<i>1</i>	<i>plakje 30+ kaas</i>	
<i>1</i>	<i>plakje kipfilet</i>	
<i>1 dun besmeerd</i>	<i>pindakaas</i>	
<i>1 glas</i>	<i>halfvolle melk</i>	

1	<i>banaan</i>	
Tussendoor	Tijd: 15.00 uur	
2 koppen	<i>Thee met een zoetje</i>	
1	<i>appel</i>	
Avondmaaltijd	Tijd: 17.45 uur	
3	<i>aardappelen, gekookt</i>	
3 opscheplepels	<i>sperzieboontjes</i>	
stukje	<i>kipfilet</i>	
scheutje	<i>bak- en braadvet vloeibaar (Blue Band)</i>	
2 eetlepels	<i>appelmoes</i>	
schaaltje	<i>magere yoghurt met vruchten</i>	
1 glas	<i>water</i>	
Tussendoor	Tijd: 19.30 uur	
1	<i>plakje ontbijtkoek</i>	<i>Van 20.00-21.30 uur naar de sportschool</i>
dun besmeerd	<i>met halvarine</i>	
2 koppen	<i>koffie met een zoetje</i>	
2 glazen	<i>water</i>	

Naam: Geboortedatum: - -

Datum: dag, - - 20.....

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Middagmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Avondmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	

Datum: dag, - - 20.....

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Middagmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Avondmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	

Datum: dag, - - 20.....

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Middagmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Avondmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	

Datum: dag, - - 20.....

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Middagmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Avondmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	

Datum: dag, - - 20.....

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Middagmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Avondmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	

Datum: dag, - - 20.....

Hoeveel?	Wat?	Activiteiten/ Bijzonderheden
Ontbijt	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Middagmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	
Avondmaaltijd	Tijd: uur	
Tussendoor	Tijd: uur	



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Eetdagboek
800518-NL / 2016-08