



Voeding is Kracht

orthomoleculaire therapie

Voedingsdagboek

Weet jij hoe vaak je eet per dag, en of je voldoende groente eet (degene die mij kennen weten dat het streven minimaal 500g per dag is)? Hoe vaak eet je fruit, en is er een goede balans tussen koolhydraten, eiwitten en vetten?

Vul dit eetdagboek in om inzicht te krijgen in jouw voedingspatroon en wees eerlijk, eet jij echt zo gezond als je denkt?

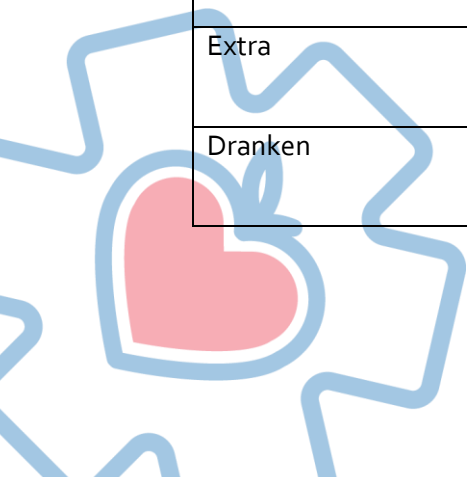
Drie à vier dagen bijhouden wat je eet en drinkt is in de regel voldoende. De praktijk leert dat wij mensen gewoontedieren zijn en er per dag niet zo heel veel verschillen zitten in ons voedingspatroon. Ga na het invullen eens na of jij een gewoontedier bent of regelmatig afwisselt.

Kom je er na het invullen achter dat jouw voeding wel wat te wensen overlaat, of ben je benieuwd of je huidige eetpatroon verbeterd kan worden? Neem gerust contact met mij op voor bijvoorbeeld een gratis adviessessie.

-Karlijn



DAG 1	Wat eet en drink je, in welke portie (maak een ruwe schatting) en op welke momenten?
Ontbijt	
Tussendoor	
Lunch	
Tussendoor	
Diner	
Snack	
Extra	
Dranken	
DAG 2	Wat eet en drink je, in welke portie (maak een ruwe schatting) en op welke momenten?
Ontbijt	
Tussendoor	
Lunch	
Tussendoor	
Diner	
Snack	
Extra	
Dranken	





DAG 3	Wat eet en drink je, in welke portie (maak een ruwe schatting) en op welke momenten?
Ontbijt	
Tussendoor	
Lunch	
Tussendoor	
Diner	
Snack	
Extra	
Dranken	
DAG 4	Wat eet en drink je, in welke portie (maak een ruwe schatting) en op welke momenten?
Ontbijt	
Tussendoor	
Lunch	
Tussendoor	
Diner	
Snack	
Extra	
Dranken	

