**EETDAGBOEK- Praktijk voor Homeopathie en Hormoonbalans**

**ingevuld meenemen of bestand mailen naar info@jolandevelgersdijk.nl**

Algemene aanwijzingen:

* Vul zo precies mogelijk in hoeveel je van iets eet (hoeveelheid, soort, merk etc.)
* Vul bij voorkeur ook de tijdstippen in wanneer je iets eet
* Vergeet niet in te vullen wat je drinkt

|  |
| --- |
| **Voorbeeld** |
| Ontbijt  *07:15 uur*  *Een schaaltje magere yoghurt (250 ml) met 40 gr Quaker cruesli chocolade + 1 banaan*  *Een koffie met klein scheutje magere melk*  *Een glas vers sap aardbei/sinaasappel (Albert Heijn)*  *Een vitaminepil (Vitals iedere dag multi)* |
| Tussendoor  *2 kopjes thee (zonder suiker)*  *1 appel (10:15 uur)*  *1 pakje Sultana spelt quinoa dadel (10:45 uur)* |
| Lunch  *12:30 uur*  *Twee volkoren boterhammen met margarine, jonge kaas en plakjes komkommer*  *1 AH BASIC Huzarenslaatje 150 gr*  *Een grote beker thee (zonder suiker)* |
| Tussendoor  *1 Snelle Jelle kruidkoek rozijnen (16:00 uur) + 2 glazen water* |
| Diner  *Pasta (volkoren spaghetti) met tomatensaus (AH Sugo pasta­saus basilicum), Italiaanse roerbakgroenten en een stukje gebakken zalm (150 gr, gebakken in olijfolie)*  *Een glas water.* |
| Tussendoor  *2 Bastogne koeken + een glas Coca Cola zero (20:30 uur)* |
| Bijzonderheden (werkdag, vrije dag, feestje, sport, moe, hoofdpijn etc.)  *Gewone werkdag op kantoor.*  *In lunchpauze half uur gewandeld.*  *Met fiets naar werk gegaan (2x 20 minuten gefietst)*  **Naam: Geboortedatum:** |
| **Dag 1 Datum** |
| Ontbijt |
| Tussendoor |
| Lunch |
| Tussendoor |
| Diner |
| Tussendoor |
| Bijzonderheden (werkdag, vrije dag, feestje, gesport, moe, verdrietig, blij, hoofdpijn etc.) |

|  |
| --- |
| **Dag 2 Datum** |
| Ontbijt |
| Tussendoor |
| Lunch |
| Tussendoor |
| Diner |
| Tussendoor |
| Bijzonderheden |

|  |
| --- |
| **Dag 3 Datum** |
| Ontbijt |
| Tussendoor |
| Lunch |
| Tussendoor |
| Diner |
| Tussendoor |
| Bijzonderheden |

|  |
| --- |
| **Dag 4 Datum** |
| Ontbijt |
| Tussendoor |
| Lunch |
| Tussendoor |
| Diner |
| Tussendoor |
| Bijzonderheden |

|  |
| --- |
| **Dag 5 Datum** |
| Ontbijt |
| Tussendoor |
| Lunch |
| Tussendoor |
| Diner |
| Tussendoor |
| Bijzonderheden |

|  |
| --- |
| **Dag 6 Datum** |
| Ontbijt |
| Tussendoor |
| Lunch |
| Tussendoor |
| Diner |
| Tussendoor |
| Bijzonderheden |

|  |
| --- |
| **Dag 7 Datum** |
| Ontbijt |
| Tussendoor |
| Lunch |
| Tussendoor |
| Diner |
| Tussendoor |
| Bijzonderheden |