**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 |