



Het eetdagboek

Afdeling Diëtetiek



De diëtiste heeft met u afgesproken dat u gedurende 3 dagen een eetdagboek gaat bijhouden. Door middel van dit eetdagboek kan zij een beter inzicht krijgen in uw voedingspatroon.

Het bijhouden van het eetdagboek

Bij het eetdagboek is het belangrijk precies aan te geven hoeveel u eet en drinkt en het soort voedingsmiddel nauwkeurig te omschrijven.

Hieronder volgen een aantal richtlijnen voor het gebruik van dit eetdagboek.

- Houd het dagboekje steeds bij de hand. Als u meteen opschrijft wat u eet, is de kans dat u iets vergeet, kleiner.
- Schrijf alles op, ook versnaperingen zoals dropjes, chips en chocolaatjes. Vergeet ook dranken niet zoals koffie, thee (met suiker en melk), bier en frisdrank.
- Het is zeer belangrijk dat u noteert hoeveel u van iets eet, bijvoorbeeld:
 - 1 snee brood
 - dun besmeerd
 - 1 glas melk
 - 1 grote appel
 - 3 handjes pinda's
 - 2 opscheplepels groenten
- Omschrijf zo nauwkeurig mogelijk wat u eet, bijvoorbeeld:
 - brood: wit, bruin, volkoren, krenten
 - smeersel: (dieet)margarine, halvarine (met merknaam), roomboter
 - melk: magere, halfvolle, volle
 - vlees: rund-, varkens-, kalfs-, lamsvlees etc.
 - kaas: 48+ volvette , 40+ kaas , 30+ etc.
- Omschrijf ook hoe u iets eet, bijvoorbeeld: appel met schil.
- Noteer hoe de warme maaltijd is klaargemaakt, hoe deze is samengesteld en hoeveel is gebruikt.

Bespreking van het eetdagboek

Nadat u 3 dagen het eetdagboek heeft bijgehouden, levert u het boekje op een afgesproken tijdstip in bij de afdeling Diëtetiek of brengt u het mee bij uw eerste polibezoek. De diëtiste neemt het boekje dan samen met u door.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek.

Telefoon: 0495 - 57 25 25

Eetdagboek

		Dag 1 Datum:	Dag 2 Datum:	Dag 3 Datum:
Voedingsmiddel en soort		Hoeveelheden	Hoeveelheden	Hoeveelheden
Ontbijt				
Brood	volkoren			
	tarwe			
	wit			
	knäckebröd, beschuit			
Smeersel	roomboter			
	margarine, merk:			
	kuipje/pakje			
	halvarine, merk:			
Hartig beleg	kaas			
	smeerkaas			
	pindakaas			
	vleeswaren			

Zoet beleg				
Dranken	thee			
	koffie			
	zuivelproduct			
	koffiemelk			
	suiker			
Fruit				
Diversen				

		Dag 1	Dag 2	Dag 3
Voedingsmiddel en soort		Hoeveelheden	Hoeveelheden	Hoeveelheden
2e broodmaaltijd				
Brood	volkoren			
	tarwe			
	wit			
	knäckebröd, beschuit			
Smeersel	roomboter			
	margarine, merk:			
	kuipje/pakje			
	halvarine, merk:			
Hartig beleg	kaas			
	smeerkaas			
	pindakaas			
	vleeswaren			
Zoet beleg				

Dranken	thee			
	koffie			
	zuivelproduct			
	koffiemelk			
	suiker			
Fruit				
Diversen				

		Dag 1	Dag 2	Dag 3
Voedingsmiddel en soort		Hoeveelheden	Hoeveelheden	Hoeveelheden
Warme maaltijd				
Soep	helder			
	gebonden			
Vlees, vis, vervanging				
Vetten en oliën	roomboter			
	margarine, merk:			
	bak-/braadvet, merk:			
	olie, soort			
Aardappel en aardappel- vervangers	gekookt/geb.			
	puree			
	friet			
	pasta			
	rijst			

Groente	gekookt			
	rauwkost			
	dressing saus			
Nagerecht	melkproduct,			
	fruit			
	ijs			
Diversen				

R365.21 2010-10

1110260

