



Dayâla

Praktijk voor natuurgerichte therapieën

Voeding- en drankendagboek

Naam:

Datum:

In het voedingsdagboek houdt u per dag bij wat u eet en drinkt en de hoeveelheden daarvan. Omschrijf hierbij ook de aantallen en wanneer (tijd) u iets inneemt. Wilt u bij de warme maaltijden vermelden hoe u deze heeft bereid? Gekookt (K), gebakken (B), gewokt (W), gestoomd (S), gefrituurd (F) of magnetron (M). Probeer het dagboek binnen handbereik te houden zodat u ook de tussendoortjes niet vergeet. Bij bijzonderheden kunt u bijvoorbeeld noteren hoe u zich die dag voelt!

	Ontbijt <i>Noteer s.v.p. ook de tijd</i>	Tussendoor <i>Noteer s.v.p. ook de tijd</i>	Lunch <i>Noteer s.v.p. ook de tijd</i>	Tussendoor <i>Noteer s.v.p. ook de tijd</i>	Diner <i>Noteer s.v.p. ook de tijd</i>	Tussendoor <i>Noteer s.v.p. ook de tijd</i>	Bijzonderheden
DAG 1 datum:							
DAG 2 datum:							
DAG 3 datum:							
DAG 4 datum:							
DAG 5 datum:							