

Voedseldagboek

Naam Adres / Postcode Datum

Maaltijd en tijdstip	Producten	Bereidingswijze, + toevoegingen (kruiden, sauzen ed)	Medicatie (reg. + alt.) Voedingssupplement	Klachten + evt. reacties na het eten en evt. oorzaken
Voorbeeld: ontbijt 07h45	150 cc zwarte koffie + 1 klontje suiker, 2 bruine boterhammen, 1 + pindakaas 1 + rundervleeswaren, met roomboter, 200 cc vers geperste jus d'orange	boterhammen geroosterd	1 vit. B. complex 1 paracetamol 500 mg 1 plaspil	Kloppende slapen. De dag ervoor lang gewerkt en eind van de dag hoofdpijn gekregen.
Ontbijt				
Tussendoor				
Lunch				
Tussendoor				
Diner				
's Avonds				