

EET- EN DRINK DAGBOEK



EET EN DRINKDAGBOEK BIJHOUDEN

Dag: Voorbeeld

TIJD	WAT GEGETEN/ GEDRONKEN?	SITUATIE/ AANLEIDNG	EMOTIE/ STEMMING/ GEDACHTEN VOOR EN TIJDENS HET ETEN?	HOE VOL ZAT JE VOOR EN NA HET ETEN? HOE WAS JE BELEVING?
07:00u	200 gram Griekse yoghurt 50 gram havermout 2 koffie + zoetjes	Ontbijt, ik deed er niks naast en focuste me volledig op het eten	Niet veel bijzonders	Voor: 5 Na: 8 Beleving: neutraal
12:30u	4 boterhammen, 2 met gebakken ei en 2 met gebraden gehakt	Lunch met collega's	Opgewekt, gezellig. Na het eten was ik voldaan en voelde ik me goed.	Voor: 4 Na: 8 Beleving: positief
20:00u	een reep chocola	Alleen terwijl ik een serie keek	Een sterke hunkering naar chocola, ik had ruzie met mijn partner. Ik was verdrietig en gefrustreerd. Gedachten: ik voel me vast beter als ik chocola heb gegeten.	Voor: 5 Na: 6 Beleving: Teleurstelling. Na de reep voelde ik me schuldig en nog slechter dan ervoor

OET EN DRINKDAGBOEK BIJHOUDEN

Dag: Voorbeeld

TIJD	WAT GEGETEN/ GEDRONKEN?	SITUATIE/ AANLEIDNG	EMOTIE/ STEMMING/ GEDACHTEN VOOR EN TIJDENS HET ETEN?	HOE VOL ZAT JE VOOR EN NA HET ETEN? HOE WAS JE BELEVING?
07:00u	200 gram Griekse yoghurt 50 gram havermout 2 koffie + zoetjes	Ontbijt, ik deed er niks naast en focuste me volledig op het eten	Niet veel bijzonders	Voor: 5 Na: 8 Beleving: neutraal
12:30u	4 boterhammen, 2 met gebakken ei en 2 met gebraden gehakt	Lunch met collega's	Opgewekt, gezellig. Na het eten was ik voldaan en voelde ik me goed.	Voor: 4 Na: 8 Beleving: positief
20:00u	een reep chocola	Alleen terwijl ik een serie keek	Een sterke hunkering naar chocola, ik had ruzie met mijn partner. Ik was verdrietig en gefrustreerd. Gedachten: ik voel me vast beter als ik chocola heb gegeten.	Voor: 5 Na: 6 Beleving: Teleurstelling. Na de reep voelde ik me schuldig en nog slechter dan ervoor

EET EN DRINKDAGBOEK

Dag: Maandag

TIJD	WAT GEGETEN/ GEDRONKEN?	SITUATIE/ AANLEIDNG	EMOTIE/ STEMMING/ GEDACHTEN VOOR EN TIJDENS HET ETEN?	HOE VOL ZAT JE VOOR EN NA HET ETEN? HOE WAS JE BELEVING?

EET EN DRINKDAGBOEK

Dag: Dinsdag

TIJD	WAT GEGETEN/ GEDRONKEN?	SITUATIE/ AANLEIDNG	EMOTIE/ STEMMING/ GEDACHTEN VOOR EN TIJDENS HET ETEN?	HOE VOL ZAT JE VOOR EN NA HET ETEN? HOE WAS JE BELEVING?

EET EN DRINKDAGBOEK

Dag: Woensdag

TIJD	WAT GEGETEN/ GEDRONKEN?	SITUATIE/ AANLEIDNG	EMOTIE/ STEMMING/ GEDACHTEN VOOR EN TIJDENS HET ETEN?	HOE VOL ZAT JE VOOR EN NA HET ETEN? HOE WAS JE BELEVING?

EET EN DRINKDAGBOEK

Dag: Donderdag

TIJD	WAT GEGETEN/ GEDRONKEN?	SITUATIE/ AANLEIDNG	EMOTIE/ STEMMING/ GEDACHTEN VOOR EN TIJDENS HET ETEN?	HOE VOL ZAT JE VOOR EN NA HET ETEN? HOE WAS JE BELEVING?

EET EN DRINKDAGBOEK

Dag: Vrijdag

TIJD	WAT GEGETEN/ GEDRONKEN?	SITUATIE/ AANLEIDNG	EMOTIE/ STEMMING/ GEDACHTEN VOOR EN TIJDENS HET ETEN?	HOE VOL ZAT JE VOOR EN NA HET ETEN? HOE WAS JE BELEVING?

EET EN DRINKDAGBOEK

Dag: Zaterdag

TIJD	WAT GEGETEN/ GEDRONKEN?	SITUATIE/ AANLEIDNG	EMOTIE/ STEMMING/ GEDACHTEN VOOR EN TIJDENS HET ETEN?	HOE VOL ZAT JE VOOR EN NA HET ETEN? HOE WAS JE BELEVING?

EET EN DRINKDAGBOEK

Dag: Zondag

TIJD	WAT GEGETEN/ GEDRONKEN?	SITUATIE/ AANLEIDNG	EMOTIE/ STEMMING/ GEDACHTEN VOOR EN TIJDENS HET ETEN?	HOE VOL ZAT JE VOOR EN NA HET ETEN? HOE WAS JE BELEVING?

VRAGEN?

Noteer hier eventuele vragen die je hebt over het wegen en meten van je voeding:
