



## MESOLOGIE

### Voeding- en drankendagboek Mesologie®

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!

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