

Eetdagboek van een diëtist



Dag 1 – Maandag

Tijd	Wat	Hoeveel	Waar/situatie	Met wie
07:00 uur	Volkorenbrood Beleg: 2x besmeerd met halvarine 1x 30+ kaas 1x perenstroop Halfvolle melk	2 sneetjes 1 beker (250 ml)	Thuis	Alleen
10:00 uur	Walnoten Thee (zonder suiker)	Een handje 1 glas (200 ml)	Werk	Alleen
12:30 uur	Volkorenbrood Beleg: 1x besmeerd met halvarine 1x leverworst 1x kipfilet Een gekookt ei Thee	2 sneetjes 1 glas	Werk	Collega's
15:00 uur	Thee Een banaan	1 glas	Werk	Alleen
18:00 uur	Volkoren pasta met kipfilet, broccoli en champignons Water	2 opscheplepels 100 gr kipfilet 3 opscheplepels groente 1 beker	Thuis	Gezin
19:00 uur	Water	600 ml	Sportschool	Alleen
21:00 uur	Magere yoghurt met stukjes peer en kaneel Thee	Een schaaltje 1 glas	Thuis (na het sporten)	Gezin

Dag 2- Dinsdag

Tijd	Wat	Hoeveel	Waar/situatie	Met wie
07:00 uur	Volkorenbrood Beleg: 2x besmeerd met halvarine 2x 30+ kaas Halfvolle melk	2 sneetjes 1 beker	Thuis	Alleen
10:00 uur	Een banaan Thee (zonder suiker)	1 glas	Werk	Alleen
12:30 uur	Volkorenbrood Beleg: 2x sandwichspread Thee	2 sneetjes 1 glas	Werk	Collega's
15:00 uur	Een zelfgemaakt havermoutkoekje (Zie recept op onze website) Thee	2 glazen	Werk	Alleen
18:00 uur	Ovenschotel met runderlappen, tomaten, sjalotten en courgette met zilervliesrijst Water	2 opscheplepels 2 opscheplepels 1 beker	Thuis	Gezin
20:00 uur	Magere kwark Thee	Een schaaltje 2 glazen	Thuis	Gezin

Dag 3 - Woensdag

Tijd	Wat	Hoeveel	Waar/situatie	Met wie
07:00 uur	Volkorenbrood Beleg: 1x besmeerd met halvarine 1x pindakaas 1x kalkoenfilet Halfvolle melk	2 sneetjes 1 beker	Thuis	Alleen
10:00 uur	Thee	2 glazen	Werk	Alleen
12:00 uur	Volkorenbrood Beleg: 2x besmeerd met halvarine 2x kipfilet met augurk Water	2 sneetjes 2 stuks 1 glas	Werk	Collega's
14:30 uur	Thee Aardbeien	1 glas Schaaltje	Werk	Alleen
18:00 uur	Pangasiusfilet, aardappelen en bloemkool uit de oven Water	1 stuk 2 opscheplepels 2 opscheplepels 1 beker	Thuis	Gezin
19:00 uur	Water	600 ml	Sportschool	Alleen
21:00 uur	Magere kwark met blauwe bessen Thee	Een schaalte 1 glas	Thuis (na het sporten)	Alleen

Dag 4 - Donderdag

Tijd	Wat	Hoeveel	Waar/situatie	Met wie
07:00 uur	Volkorenbrood Beleg: 2x besmeerd met halvarine 2x perenstroop Halfvolle melk	2 sneetjes 1 beker	Thuis	Alleen
10:00 uur	Thee Walnoten	2 glazen Een handje	Werk	Alleen
13:30 uur	Volkorenbrood Beleg: 2x besmeerd met halvarine 2x kalkoenfilet met snoeptomaten Water	2 sneetjes 5 stuks 1 glas	Werk	Collega's
15:00 uur	Thee Aardbeien	2 glazen Een schaalpje	Werk	Alleen
18:00 uur	Gyros met tzatziki Libanese salade (Tabouleh) Water	3 opscheplepels 1 schaalpje 1 schaalpje 1 beker	Thuis	Gezin
20:00 uur	Magere kwark Thee	Een schaalpje 2 glazen	Thuis	Gezin

Dag 5 - Vrijdag

Tijd	Wat	Hoeveel	Waar/situatie	Met wie
07:00 uur	Volkorenbrood Beleg: 2x besmeerd met halvarine 1x 30+kaas 1x kalkoenfilet Halfvolle melk	2 sneetjes 1 beker	Thuis	Alleen
10:00 uur	Thee Blauwe bessen	2 glazen Een schaalpje	Werk	Alleen
13:00 uur	Volkorenbrood Beleg: 2x leverworst met komkommer Water	2 sneetjes Halve komkommer 1 glas	Werk	Collega's
15:00 uur	Thee Een gekookt ei	2 glazen	Werk	Alleen
18:00 uur	Stampot andijvie van bloemkool en 30+ kaas met magere spekjes (Zie recept op onze website) Water	3 opscheplepels 1 beker	Thuis	Gezin
19:00 uur	Water	500 ml	Sportschool	Alleen
21:00 uur	Magere yoghurt met appel en kaneel	Een schaalpje	Thuis (na het sporten)	Alleen

Dag 6 - Zaterdag

Tijd	Wat	Hoeveel	Waar/situatie	Met wie
09:00 uur	Volkorenbrood Beleg: 2x pindakaas Halfvolle melk	2 sneetjes 1 beker	Thuis	Alleen
10:00 uur	Water	600 ml	Sportschool	Vriendin
13:30 uur	Volkorenbrood Beleg: 2x besmeerd met halvarine 1x leverworst 1x 30+ kaas Water	2 sneetjes 1 glas	Thuis (na het sporten)	Gezin
15:00 uur	Thee	2 glazen	Thuis	Gezin
18:00 uur	Lasagne en een salade van ijsbergsla, ui, tomaat en komkommer. Water	2 opscheplepels 2 schaaltes 1 beker	Thuis	Gezin
19:00 uur	Zelfgemaakte wortel cupcake (Zie recept op onze website) Thee	1 stuk 1 glas	Thuis	Gezin
21:00 uur	Thee	1 glas	Thuis	Gezin

Dag 7 – Zondag

Tijd	Wat	Hoeveel	Waar/situatie	Met wie
09:30 uur	Volkorenbrood Beleg: 1x zuivelspread Een gekookt ei Halfvolle melk	1 snee 1 beker	Thuis	Alleen
12:30 uur	Gebak Notenmix Thee	1 stuk Een handje 3 glazen	Op bezoek	Familie
18:00 uur	Kip uit de oven, gevuld met sperzibonen en wortel met zilervliesrijst Een salade van ijsbergsla, komkommer, ui en tomaat. Water	Een stuk kip 2 opscheplepels sperzibonen en worteltjes. 2 opscheplepels rijst 1 schaalte 1 beker	Thuis	Gezin
20:00 uur	Thee Magere kwark met banaan en blauwe bessen.	1 glas 1 schaalte	Thuis	Gezin
21:00 uur	Thee	2 glazen	Thuis	Gezin