

Voedingsdagboek

APTA VOEDINGSADVIES ROTTERDAM

NAAM:.....DATUM.....

FOOD

MOOD

POOP

vul hier in hoe u zich voelt

vul hier in welke kleur uw ontlasting is en hoe de consistentie is (vast, brijerig, diarree)

Ochtend			
Tien uur			
Lunch			
Middag			
Diner			
Avond			



12 glazen water per dag : kruis aan hoeveel je gedronken hebt

Bedtijd vorige avond:.....Tijdstip opstaan vandaag.....

Ik werd vannacht.....x wakker