



# Voedingsdagboek: een 7-dagenschema

informatie voor patiënten

**Naam** .....



## NOTEER DUIDELIJK ALLE GEBRUIKTE VOEDINGSMIDDELEN EN DRANKEN MET DAARBIJ DE JUISTE HOEVEELHEID.

### soort brood

- wit, bruin, volgranen
- gewicht van één snede
- aantal sneden



### smeervetten

- merk/soort (margarine/minarine)
- dik of dun gesmeerd

### beleg



- soort, bijvoorbeeld Hollandse kaas 48+ of kippenham
- gemiddeld gewicht (weeg eens een boterham met beleg)
- enkel/dubbel belegd of dik/dun gesmeerd
- mager, vet

### drank

- welke drank
- al dan niet light
- bij bijvoorbeeld koffie: met/zonder melk (mager, halfvol of vol), met/zonder suiker
- hoeveelheid



### bereidingsvetten

- gebruikt of niet
- merk/soort (bijvoorbeeld olie, margarine of boter)
- hoeveelheid

### sauzen



- koud/warm
- zelf bereid/kant-en-klaar (bij kant-en-klare sauzen eventueel etiket toevoegen)
- als u mayonaise gebruikt, bijvoorbeeld light of niet?
- als u azijn gebruikt, ook olie toegevoegd?
- hoeveelheid

### vlees of vis

- welke soort
- schatten hoeveelheid of groot/klein stuk (weeg het eenmaal)

### dessert/ tussendoortjes

- wat (eventueel ook merk opgeven)
- hoeveelheid



Het is de bedoeling dat u op dit schema gedurende zeven dagen alles wat u eet en drinkt, noteert. Het is uiterst belangrijk dat dit nauwkeurig gebeurt, zo kan de diëtist u een persoonlijk en juist voedingsadvies geven. Eventuele opmerkingen (of recepten) mag u altijd noteren. Een etiket (vooral voor kant-en-klare gerechten) toevoegen of een specifiek merk vermelden kan soms ook helpen.

Afdeling klinische voeding UZ Leuven

|                                     | ONTBIJT | TUSSENDOOR | MIDDAG |
|-------------------------------------|---------|------------|--------|
| <b>Maandag</b><br>... / ... / ...   |         |            |        |
| <b>Dinsdag</b><br>... / ... / ...   |         |            |        |
| <b>Woensdag</b><br>... / ... / ...  |         |            |        |
| <b>Donderdag</b><br>... / ... / ... |         |            |        |

| TUSSENDOOR | AVOND | TUSSENDOOR |
|------------|-------|------------|
|            |       |            |
|            |       |            |
|            |       |            |
|            |       |            |

|                             | ONTBIJT | TUSSENDOR | MIDDAG |
|-----------------------------|---------|-----------|--------|
| Vrijdag<br>... / ... / ...  |         |           |        |
| Zaterdag<br>... / ... / ... |         |           |        |
| Zondag<br>... / ... / ...   |         |           |        |
| Opmerkingen:                |         |           |        |

| TUSSENDOOR | AVOND | TUSSENDOOR |
|------------|-------|------------|
|            |       |            |
|            |       |            |
|            |       |            |
|            |       |            |

© juni 2020 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de afdeling klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700311](http://www.uzleuven.be/brochure/700311).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be)  
of download de app

