

# Hoe voel jij je na een maaltijd?

We gaan de aankomende dagen naast een eetdagboek invullen ook eens kijken hoe jij je voelt nadat jij iets hebt genuttigd, om erachter te komen wat voor jou wel of niet werkt.

Noteer alles wat je eet en drinkt, dus ook de olie die je in de pan doet om te bakken en de boter die je op je brood smeert. Je zult zien dat je ongemerkt meer binnen krijgt dan je had verwacht en vanuit daar kunnen we precies zien wat er voor jou lijf nodig is om fit en energiek de dagen door te komen.


Omcirkel bij ieder eet moment op hoe je je voelt na het eten en hoe je je voelt na het slapen. Vocht is ook belangrijk, dus deze heb ik ook toegevoegd aan de pagina's.

P.S. Je kunt natuurlijk het beste langer een eetdagboek bij houden om nog duidelijker beeld te krijgen van je eetpatroon. Zo kun je nog beter patronen gaan herkennen.

## Hoe voel je je na het eten:

-  = ik voelde me vermoeid.
-  = ik voelde me schuldig
-  = ik voelde me oke
-  = ik voelde me top

## Hoe voelde je je toen je vanmorgen wakker werd?

-  = Goed geslapen en uitgerust wakker
-  = Goed geslapen, niet helemaal uitgerust
-  = Ik wil er eigenlijk niet uit
-  = alsof er een vracht-wagen over me heen is gereden

Hoeveel vocht heb je gedronken?  1 = druppel is 200 ml

Zat je vol? 1 = ik lust nog wel meer.  
5 = ik zat goed vol.

# Dag 1

Datum: \_\_\_\_\_

Hoe heb je geslapen?



Ontbijt

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🤔 👍 😊

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

Lunch

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🤔 👍 😊

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

Diner

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🤔 👍 😊

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

Tussendoortje

---

---

---

Had je dit tussendoortje echt nodig of had je lekkere trek?

Tussendoortje

---

---

---

Hoe voel je je? Had je het tussendoortje echt nodig?

Had je snai drang of een dip?

Tussendoortje

---

---

---

Noteer waarom je dit tussendoortje hebt gegeten.

Vocht



Notities

---

---

---

---

# Dag 2

Datum: \_\_\_\_\_

Hoe heb je geslapen?



Ontbijt

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🤔 👍 😊

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

Lunch

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🤔 👍 😊

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

Diner

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🤔 👍 😊

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

Tussendoortje

---

---

---

Had je dit tussendoortje echt nodig of had je lekkere trek?

Tussendoortje

---

---

---

Hoe voel je je? Had je het tussendoortje echt nodig?

Had je snai drang of een dip?

Tussendoortje

---

---

---

Noteer waarom je dit tussendoortje hebt gegeten.

Vocht



Notities

---

---

---

---

# Dag 3

Datum: \_\_\_\_\_

Hoe heb je geslapen?



## Ontbijt

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🤔 👍 🤩

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

## Lunch

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🤔 👍 🤩

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

## Diner

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🤔 👍 🤩

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

## Tussendoortje

---

---

Had je dit tussendoortje echt nodig of had je lekkere trek?

## Tussendoortje

---

---

Hoe voel je je? Had je het tussendoortje echt nodig?

Had je snai drang of een dip?

## Tussendoortje

---

---

Noteer waarom je dit tussendoortje hebt gegeten.

## Vocht



## Notities

---

---

---

---

# Dag 4

Datum: \_\_\_\_\_

Hoe heb je geslapen?



## Ontbijt

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🤔 👍 🤩

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

## Lunch

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🤔 👍 🤩

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

## Diner

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🤔 👍 🤩

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

## Tussendoortje

---

---

Had je dit tussendoortje echt nodig of had je lekkere trek?

## Tussendoortje

---

---

Hoe voel je je? Had je het tussendoortje echt nodig?

Had je snai drang of een dip?

## Tussendoortje

---

---

Noteer waarom je dit tussendoortje hebt gegeten.

## Vocht



## Notities

---

---

---

---

# Dag 5

Datum: \_\_\_\_\_

Hoe heb je geslapen?



## Ontbijt

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🍷 👍 😊

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

## Lunch

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🍷 👍 😊

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

## Diner

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🍷 👍 😊

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

## Tussendoortje

---

---

---

Had je dit tussendoortje echt nodig of had je lekkere trek?

## Tussendoortje

---

---

---

Hoe voel je je? Had je het tussendoortje echt nodig?

Had je snai drang of een dip?

## Tussendoortje

---

---

---

Noteer waarom je dit tussendoortje hebt gegeten.

## Vocht



## Notities

---

---

---

---

# Dag 6

Datum: \_\_\_\_\_

Hoe heb je geslapen?



## Ontbijt

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🍷 👍 😊

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

## Lunch

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🍷 👍 😊

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

## Diner

---

---

---

Hoe voel je je na het eten? 🤢 🍷 👍 😊

Zat je vol? 1 2 3 4 5

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

## Tussendoortje

---

---

---

Had je dit tussendoortje echt nodig of had je lekkere trek?

## Tussendoortje

---

---

---

Hoe voel je je? Had je het tussendoortje echt nodig?

Had je snai drang of een dip?

## Tussendoortje

---

---

---

Noteer waarom je dit tussendoortje hebt gegeten.

## Vocht



## Notities

---

---

---

---

