

Naam	Mevr. Janssen	01 – 01 - 2014	Incl. weekend?	ja / nee
-------------	---------------	----------------	-----------------------	----------

TIJDEN	HOEEVEELHEID	WAT HEEFT U GEDRONKEN & GEGETEN?	MET WIE?	OVERIGE INFO
ONTBIJT	1 glas	Water	Kinderen	Voor stoelgang
8.00 uur	2 sneetjes	Volkoren brood, zelf gesneden		
	2 plakjes	Kaas 48+		
	1 klont	Halvarine		
	1	Banaan		
Tussendoor	1 kopje	Koffie met room en suiker	Alleen	Voel me eenzaam
10.30	6	Koekjes (speculaas)		
11.30	5	Dropjes		Trek
	1 glas	Water		
LUNCH	1 beker	Halfvolle melk	Kinderen	Erg druk
	4 sneden	Brood, volkoren		
	+/- 1 eetlepel	Halvarine voor 4 sneetjes		
	4 plakjes	Boerenmetworst		
	2x	Kaas 48+		
	1x	Chocoladepasta		
Tussendoor	2 bekers	Thee zonder suiker	Kinderen	
15:30	10	Snoepjes (Drop)		Kan niet stoppen
	1 schaalte	Chips		
17:00	3	Bonbons	Vriendin	Niet te beheersen
	3	Tomaatjes		Ook nog iets gezonds
AVONDETEN	1	Kippenpoot met vel	Gezin	Achterpoot
18:30	3	Gekookte aardappelen		Kleine
	2 eetlepels	Jus (magere met tomatensap)		Vloeibaar vet gebruikt
	3 opscheplepels	Boontjes		
	1 schaalte	Rauwkost met saus		Olie, zjfn, suiker , mosterd
	1 glas	Rode wijn		
	1 glas	Water		
	1 schaalte	Vanillevla met vlokken		
Tussendoor	1 beker	Koffie met melk en suiker	Met man	½ beker halfvolle
20:00	2	Koekjes		
+/- 21:30	1 glas	Rode wijn	Alleen	
	2 handjes	Borrelnootjes		Tijdens Tv-kijken
23:00	1 blokje	Kaas 48+	Met man	Vlak voor slapen



VOORBEELD EETDAGBOEK

Naam	Mevr. Janssen	01 - 01 - 2014	Incl. weekend?	ja / nee
-------------	---------------	----------------	-----------------------	----------

TIJDEN	HOEVEELHEID	WAT HEEFT U GEDRONKEN & GEGETEN?	MET WIE?	OVERIGE INFO
23:00	1 glas	Water		Bij tandenpoetsen