

Dag en Datum;		
Wat heb ik gegeten en gedronken ! Graag zo specifiek mogelijk: magere, halfvolle of volle melk/yoghurt? 30+kaas of 48+kaas? Wit, bruin of volkoren brood? Besmeerd met halvarine of margarine? Welke olie/margarine om te bakken? Eventueel merken vermelden. Noteer alle dranken en water.	Hoeveel Het liefst aantal gr of ml in plaats van glas/bakje	Waar, met wie en waarom Indien van toepassing.
Ontbijt		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Avondmaaltijd		
Tussendoor		