

VOEDINGS- EN SYMPTOOMDAGBOEK

DE WEG
NAAR MEER
VITALITEIT &
GEZONDHEID

DAG:

MAALTIJD	VOEDINGSMIDDEL	SYMPTOMEN/BIJZONDERHEDEN

--	--	--

--	--	--

DAG:

MAALTIJD	VOEDINGSMIDDEL	SYMPTOMEN/BIJZONDERHEDEN

--	--	--

--	--	--

DAG:

MAALTIJD	VOEDINGSMIDDEL	SYMPTOMEN/BIJZONDERHEDEN

--	--	--

--	--	--



INVULHULP

Voedingsmiddel:

Noteer hier alles wat je hebt gegeten en gedronken (indien mogelijk met alle ingrediënten zoals kruiden). Noteer ook de bereidingswijze, bijv. of je de groenten rauw hebt gegeten of gestoomd, of dat je het vlees kort hebt gebraden, enz. Noteer tevens de productnamen (bijv. noten- en vruchtenmuesli van xx).

Symptomen:

Noteer hier alle klachten zoals buikpijn of hoofdpijn, diarree, jeukende huid, branderig/tintelend gevoel in de mond, loopneus, maar ook slaapstoornissen, vermoeidheid, lusteloosheid, enz. Vermeld altijd het tijdstip, de duur en de ernst van de klachten.

Bijzonderheden:

Vermeld indien mogelijk ook speciale gebeurtenissen in de dagelijkse routine (bijv. kat geaaid, tentamen gehad, lichamelijke inspanning, medicatie, visite van een roker, enz.)

VOORBEELD:

DAG: dinsdag, 08-11-2022

MAALTIJD	VOEDINGSMIDDEL	SYMPTOMEN/BIJZONDERHEDEN
Ontbijt om 7.30 uur	sneetjes volkorenbrood van bakker XX met roomboter, 1 tl honing, een halve avocado met kruidenzout van XX	
	grote kopjes koffie	
Lunch in de kantine om 12 uur	spaghetti met tomatensaus, Parmezaanse kaas, Koolsalade met azijn, olie, uien, peper	Licht tintelend gevoel in de mond, hoofdpijn (12.00 -15.30 uur) 1 paracetamol ingenomen
Snack om 16 uur	1 appel met schil	
Avondeten 18 uur	1 roggenbroodje van XX met gekookte ham, 1 paprika (rauw), handvol druiven	Wandeling 30 min

Bildnachweise:

© Тарас Нагирняк - stock.adobe.com