



KIVH

KENNISINSTITUUT VOOR
VOEDING & DE HUID

**VOEDINGS
DAGBOEK**

HOE IN TE VULLEN?

STAP 1:

SCHRIJF ZO PRECIES MOGELIJK OP

- Wat je gegeten én gedronken hebt
- Hoeveel je gegeten én gedronken hebt
- Op welke temperatuur het voedsel/drank was (heet, lauw, koud)
- Op welk tijdstip je gegeten én gedronken hebt
- Welke activiteit er voorafging aan het eetmoment
- Welke huidreactie er optrad (wees concreet)
- Welk gevoel je op het moment van consumeren opmerkte

STAP 2:

SCHRIJF ZO GEDETAILLEERD MOGELIJK OP

- Welk soort product je consumeerde (bv. mager of halfvol)
- Van welk merk of welke winkel dit product is
- In welke combinatie dit gedaan werd (bv. brood+halvarine)



Kennisinstituut voor
Voeding & Huid

VOORBEELD DAGBOEK

Dag: Datum:



	Product incl. hoeveelheid	Tijdstip incl. activiteit	Huidreactie	Mate van stress/emotie
Ontbijt				
Snack 1				
Lunch				
Snack 2				
Diner				
Snack 3				