BIJLAGE 2A

Enquêtecode

NE/...../.....

DRIEDAAGS VOEDINGSVERSLAG

Geef aan welke gerechten en/of producten u in de laatste drie dagen heeft gegeten.
Schrijf de gemiddelde hoeveelheden die u eet op (bv. eetlepels, theelepels, glas), de vloeistoffen die u per dag drinkt (bv. water, sappen, melk) en het vetgehalte van de zuivelproducten (bv. melk 2%, zure room 18%, halfvolle witte kaas). Als u voedingssupplementen inneemt, dan schrijft u ook hun namen en hoeveelheden op (bv. een pil per dag).

Schrijf alle ingredienten van een bepaalde maatijd op, bv:
Een broodje kaas met tomaat (1 sneetje volkorenbrood, 1 theelepel margarine, 1 dikke plak kaas, 2 dunne plakken tomaat met bieslook besprenkeld).

Als het mogelijk is, schrijf dan de aanvullende opmerkingen over het bepaalde product in de kolom „Notities" – bv. 3 koekjes – 180 kcal; pure chocolade 70% cacao

VOORBEELD

Uur	**Product**	**Hoeveelheid**	**Notities**
7.15	Witbrood	2 sneetjes	
	Cottage Cheese	5 eetlepels	Light/mager
	Banaan	1 stuk	
	Zwarte thee	1 kopje	220 ml
	Witte suiker	1 theelepel	
10.30	Sinaasappel	1 groot stuk	
	Naturel yoghurt	4 eetlepels	0% vet
11.00	Americano koffie	1 kopje	330 ml; Costa Coffee
	Rietsuiker	1 theelepel	
	Halfvolle melk 2%	3 eetlepels	
17.45	Tomatensoep	1 soepkom	350 ml; uit verse tomaten
	Zure room 30%	1 eetlepel	
18.00	Chocolade met aardbeiencrèmevulling	½ reep	Milka met aardbeiencrème
	Water	2 glazen	
21 pm	Tortilla met gegrilde kip	1 stuk	McDonald's; 181 kcal, 2,1 g vet

AKADEMICKIE PARTNERSTWA MIĘDZYNARODOWE

Het project gefinancierd door
Het Nationale Agentschap van Wetenschappelijke Uitwisseling in het Programma van de Internationale Academische Partnerschappen

NAWA NARODOWA AGENCJA WYMIANY AKADEMICKIEJ

DAG 1

Datum: _____ ☐ Werkdag ☐ Weekend

Uur	Product	Hoeveelheid	Notities

Was het een typische dag? Zoniet – waarin verschilde uw voedingspatroon?

_____

_____

AKADEMICKIE PARTNERSTWA MIĘDZYNARODOWE

Het project gefinancierd door
Het Nationale Agentschap van Wetenschappelijke
Uitwisseling in het Programma van de
Internationale Academische Partnerschappen

NAWA NARODOWA AGENCJA WYMIANY AKADEMICKIEJ

DAG 2

Datum: _____ ☐ Werkdag ☐ Weekend

Uur	Product	Hoeveelheid	Notities

Was het een typische dag? Zoniet – waarin verschilde uw voedingspatroon?

_____

_____

AKADEMICKIE PARTNERSTWA MIĘDZYNARODOWE

Het project gefinancierd door
Het Nationale Agentschap van Wetenschappelijke
Uitwisseling in het Programma van de
Internationale Academische Partnerschappen

NAWA NARODOWA AGENCJA WYMIANY AKADEMICKIEJ

DAG 3

Datum: _____ ☐ Werkdag ☐ Weekend

Uur	Product	Hoeveelheid	Notities

Was het een typische dag? Zoniet – waarin verschilde uw voedingspatroon?

_____

_____

AKADEMICKIE PARTNERSTWA MIĘDZYNARODOWE

Het project gefinancierd door
Het Nationale Agentschap van Wetenschappelijke Uitwisseling in het Programma van de Internationale Academische Partnerschappen

NAWA NARODOWA AGENCJA WYMIANY AKADEMICKIEJ