



Nora Ergüven
Seggelant-Zuid 12C
3237 ME Vierpolders
T +31 6 41 58 32 09
E info@vegaNForever.nl
www.vegaNForever.nl
Kvk 86383892

7 Daagse Voedingsdagboek

Geachte Klant,

Ik wil mij alvast bedanken voor Uw vertrouwen, dat ik U mag begeleiden in Uw traject.

Dit voedingsdagboek gaat ons samenwerk helpen, om samen de juiste weg te vinden, om Uw doelen te bereiken, onafhankelijk, of het voor de startfase voor de Nu-Toestand is, of voor later, om alle resultaten en vooruitgang vast te houden.

Hierbij is het heel erg belangrijk, om heel eerlijk te zijn !!! Mensen, die bewust en open met hen (voedings) gedrag omgaan, boeken de meeste resultaten.

Alle informatie over de ingrediënten zijn heel belangrijk. Denk hierbij aan informatie in form van gewicht en volumen (g, ml), maar ook informatie als bijvoorbeeld: 1 EL olijfolie, handvol druiven, klein banaan, ect.

Als U dit voor 7 dagen uitprint, is het handiger, het geprint exemplaar als begeleiding door de hele dag, mee te nemen, om een heus werkelijke opname makkelijker te maken. Als de voorgegeven plek niet voldoende is, graag op de rugzijde verder schrijven.

Dit voedingsdagboek gaat ons helpen, om inzicht von Uw dagelijkse leven te krijgen. Daarom is het heel erg belangrijk, dat U gewoon alles zo doet, hoe U het gewend bent. Het gaat niet erom "perfect" te zijn !!! Ik wil U **niet oordelen** met deze informatie, ik wil U helpen. Uiteindelijk helpen foute informaties U NIET!!! Ik wil U graag helpen, dat U Uw doel bereikt en dat gaat alleen, als wij elkaar eerlijk zijn en elkaar vertrouwen.

Ik verheug mij op een samenwerk met U.



Nora Ergüven
Seggelant-Zuid 12C
3237 ME Vierpolders
T +31 6 41 58 32 09
E info@vegaNForever.nl
www.vegaNForever.nl
Kvk 86383892

Dag 1

Datum.....

Slapenstijd:

Slaapduur:

Slaap kwaliteit in de ochtend: (maak een keuze)

1) heel goed 2) goed 3) matig 4) heel onrustig/slecht 5) heel slecht

Ontbijt: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Lunch: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Diner: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Tussendoor: Tijd:

Hoeveel:

Wat:



Nora Ergüven
Seggelant-Zuid 12C
3237 ME Vierpolders
T +31 6 41 58 32 09
E info@vegaNForever.nl
www.vegaNForever.nl
Kvk 86383892

Dag 2

Datum.....

Slapenstijd:

Slaapduur:

Slaap kwaliteit in de ochtend: (maak een keuze)

1) heel goed 2) goed 3) matig 4) heel onrustig/slecht 5) heel slecht

Ontbijt: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Lunch: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Diner: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Tussendoor: Tijd:

Hoeveel:

Wat:



Nora Ergüven
Seggelant-Zuid 12C
3237 ME Vierpolders
T +31 6 41 58 32 09
E info@vegaNForever.nl
www.vegaNForever.nl
Kvk 86383892

Dag 3

Datum.....

Slapenstijd:

Slaapduur:

Slaap kwaliteit in de ochtend: (maak een keuze)

1) heel goed 2) goed 3) matig 4) heel onrustig/slecht 5) heel slecht

Ontbijt: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Lunch: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Diner: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Tussendoor: Tijd:

Hoeveel:

Wat



Nora Ergüven
Seggelant-Zuid 12C
3237 ME Vierpolders
T +31 6 41 58 32 09
E info@vegaNForever.nl
www.vegaNForever.nl
Kvk 86383892

Dag 4

Datum.....

Slapenstijd:

Slaapduur:

Slaap kwaliteit in de ochtend: (maak een keuze)

1) heel goed 2) goed 3) matig 4) heel onrustig/slecht 5) heel slecht

Ontbijt: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Lunch: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Diner: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Tussendoor: Tijd:

Hoeveel:

Wat:



Nora Ergüven
Seggelant-Zuid 12C
3237 ME Vierpolders
T +31 6 41 58 32 09
E info@vegaNForever.nl
www.vegaNForever.nl
Kvk 86383892

Dag 5

Datum.....

Slapenstijd:

Slaapduur:

Slaap kwaliteit in de ochtend: (maak een keuze)

1) heel goed 2) goed 3) matig 4) heel onrustig/slecht 5) heel slecht

Ontbijt: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Lunch: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Diner: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Tussendoor: Tijd:

Hoeveel:

Wat:



Nora Ergüven
Seggelant-Zuid 12C
3237 ME Vierpolders
T +31 6 41 58 32 09
E info@vegaNForever.nl
www.vegaNForever.nl
Kvk 86383892

Dag 6

Datum.....

Slapenstijd:

Slaapduur:

Slaap kwaliteit in de ochtend: (maak een keuze)

1) heel goed 2) goed 3) matig 4) heel onrustig/slecht 5) heel slecht

Ontbijt: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Lunch: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Diner: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Tussendoor: Tijd:

Hoeveel:

Wat:



Nora Ergüven
Seggelant-Zuid 12C
3237 ME Vierpolders
T +31 6 41 58 32 09
E info@vegaNForever.nl
www.vegaNForever.nl
Kvk 86383892

Dag 7

Datum.....

Slapenstijd:

Slaapduur:

Slaap kwaliteit in de ochtend: (maak een keuze)

1) heel goed 2) goed 3) matig 4) heel onrustig/slecht 5) heel slecht

Ontbijt: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Lunch: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Diner: Tijd:

Wat:

Hoeveel:

Tussendoor: Tijd:

Wat:

Hoeveel: