

Mijn streefdoelen

Voor een snelle referentie kun je hieronder je streefdoelen voor calorieën en vet noteren.

Calorieën per dag	
Vet per maaltijd/snack	

Als je actiever wilt worden, is het ook handig om op te schrijven wat je plan is voor lichamelijke beweging als een geheugensteuntje tijdens de dag.

Om je streefdoel voor calorieën en vet te bepalen, kun je het '**alli** - programma' boekje raadplegen

Plan voor lichamelijke activiteit (optioneel)

Wat	Wanneer	Hoeveel

Voor meer informatie over actiever worden kun je het '**alli** - programma' boekje raadplegen

Inleiding tot het dagboek

Een dagboek bijhouden

In onderzoeken werd aangetoond dat wanneer je opschrijft wat je eet en drinkt, dit je kans op succes vergroot bij gewichtsverlies. De volgende pagina's zijn opgesteld om dit eenvoudig en doeltreffend te doen. Zo doe je dat:

- Schrijf elke dag op wat je eet en drinkt, met een schatting van de calorieën en het aantal grammen vet in elk product.
- Wacht niet met het opschrijven van je maaltijden; je vergeet gemakkelijk wat je eet.
- Schrijf op wanneer je de capsules gebruikt en of je een multivitamine gebruikt.
- Je kunt ook je eventuele lichamelijke activiteit noteren en hoe je je daarbij voelde.

Als je voedingsgerelateerde behandelingseffecten ondervindt, zoals vette of olieachtige ontlasting, zachte ontlasting, plotse ontlasting of winderigheid (flatulentie) met of zonder een olieachtige afscheiding, moet je dat opschrijven en dan enkele dagen teruggaan om te zien of je voedingsmiddelen hebt gegeten die problemen veroorzaken. Mogelijke boosdoeners zijn roomboter, oliën, room- of kaassauzen, slasaus, vet vlees of te veel vette vis.



Het dagboek bevat genoeg pagina's voor een maand. Probeer het en je zult merken hoe waardevol een dagelijks dagboek kan zijn.

Dag: *maandag* Datum: *23/10/09*

Maaltijd		Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:	
<i>Ontbijt</i>	<i>Roerbak eieren</i>	<i>1</i>	<i>189</i>	<i>10,9</i>		Aantekeningen: <i>Tussendoor: Cracker & smeerkaas - 1,4g vet</i>
	<i>Geroosterd brood</i>	<i>1 snee</i>	<i>50</i>	<i>3,9</i>		
	<i>Appelsap</i>	<i>100 ml</i>	<i>99</i>	<i>0</i>		
<i>Lunch</i>	<i>Kip</i>	<i>1 borst</i>	<i>250</i>	<i>7,9</i>	Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine	
	<i>Guacamole</i>	<i>10g</i>	<i>100</i>	<i>2,3g</i>		
	<i>Tortilla wrap</i>	<i>1</i>	<i>75</i>	<i>2,3g</i>		
	<i>Fruit</i>	<i>1</i>	<i>75</i>	<i>0</i>		
<i>Avondeten</i>	<i>Fettucine</i>	<i>150g</i>	<i>175</i>	<i>5,9</i>	Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> ☹️	
	<i>Olijfolie</i>	<i>1 tbsp</i>	<i>80</i>	<i>1,9</i>		
	<i>Yoghurt</i>	<i>2 tbsp</i>	<i>40</i>	<i>2,9</i>		
	<i>Ricotta kaas</i>	<i>50g</i>	<i>55</i>	<i>4,9</i>		
	<i>champignons / courgettes / asperges</i>		<i>50</i>	<i>0</i>		
	<i>sChuimpje met frambozen</i>		<i>180</i>	<i>2,4g</i>		
Totaal aantal calorieën en vet (g)						


Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

Dag:



Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

8 Geen zin in lichamelijke activiteit? Lees nog eens terug hoe goed je je voelde na het sporten!

Dag:




Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

Bezoek onze website www.alli.be voor informatie, recepten en ondersteuning. 9




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

Dag:



Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

12 Zin in een dessert? Probeer eens een heerlijke vruchtenshake met magere yoghurt, voor een zomers gevoel.

Dag:




Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

Bezoek onze website www.ali.be voor informatie, recepten en ondersteuning. 13




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

Dag:




Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

18 Geen zin in lichamelijke activiteit? Lees nog eens terug hoe goed je je voelde na het sporten!

Dag:




Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

Bezoek onze website www.alli.be voor informatie, recepten en ondersteuning. 19




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

Dag:



Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

24 Verse kruiden zijn vetvrij - strooi ze over je maaltijd, want ze zijn een feest voor je smaakpapillen.

Dag:




Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

Bezoek onze website www.alli.be voor informatie, recepten en ondersteuning. 25




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

Dag:




Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

28 Geen zin in lichamelijke activiteit? Lees nog eens terug hoe goed je je voelde na het sporten!

Dag:




Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

Bezoek onze website www.alli.be voor informatie, recepten en ondersteuning. 29




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij:   
Totaal aantal calorieën en vet (g)				




Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij:   
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

Dag:



Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

32 Zin in een dessert? Probeer eens een heerlijke vruchtenshake met magere yoghurt, voor een zomers gevoel.

Dag:




Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	
				Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

Bezoek onze website www.alli.be voor informatie, recepten en ondersteuning. 33

Dag:

Datum:

Maaltijd	Hoeveelheid	Calorieën	Vet (g)	Uitgevoerde lichamelijke activiteit:
				Aantekeningen:
				Capsule genomen: <input type="checkbox"/> ontbijt <input type="checkbox"/> lunch <input type="checkbox"/> avondmaaltijd <hr/> <input type="checkbox"/> multivitamine
				Vandaag voelde ik mij:   
Totaal aantal calorieën en vet (g)				

34 Ben je al dichterbij je streefgewicht? Beloon jezelf eens met een leuk tijdschrift, of een avondje uit.