



Eetdagboekje

Naam:

Diëtiste Laura De Rocker
0477 39 26 96
www.varieet.com



Maandag/...../.....

ONTBIJT

LUNCH

DINER



Dinsdag/...../.....

ONTBIJT

LUNCH

DINER



Woensdag/...../.....

ONTBIJT

LUNCH

DINER



Donderdag /...../.....



ONTBIJT

.....
.....



.....
.....

LUNCH

.....
.....



.....
.....

DINER

.....
.....



.....
.....

Vrijdag /...../.....



ONTBIJT

.....
.....



.....
.....

LUNCH

.....
.....



.....
.....

DINER

.....
.....



.....
.....



*"Streef niet naar perfectie,
streef naar balans"*

Zaterdag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



Zondag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



NOTITIES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Maandag/...../.....

ONTBIJT

.....

.....

LUNCH

.....

.....

DINER

.....

.....



.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

Dinsdag/...../.....

ONTBIJT

.....

.....

LUNCH

.....

.....

DINER

.....

.....



.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

Woensdag/...../.....

ONTBIJT

.....

.....

LUNCH

.....

.....

DINER

.....

.....



.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

Donderdag/...../.....



ONTBIJT

.....
.....



.....
.....

LUNCH

.....
.....



.....
.....

DINER

.....
.....



.....
.....

Vrijdag/...../.....



ONTBIJT

.....
.....



.....
.....

LUNCH

.....
.....



.....
.....

DINER

.....
.....



.....
.....



"Eet om te voeden, niet om te vullen"

Zaterdag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



Zondag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



NOTITIES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Maandag/...../.....

ONTBIJT

.....

.....

LUNCH

.....

.....

DINER

.....

.....



.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

Dinsdag/...../.....

ONTBIJT

.....

.....

LUNCH

.....

.....

DINER

.....

.....



.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

Woensdag/...../.....

ONTBIJT

.....

.....

LUNCH

.....

.....

DINER

.....

.....



.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

Donderdag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



Vrijdag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



Zaterdag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



Zondag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



NOTITIES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Maandag/...../.....

ONTBIJT

LUNCH

DINER



Dinsdag/...../.....

ONTBIJT

LUNCH

DINER



Woensdag/...../.....

ONTBIJT

LUNCH

DINER



Donderdag /...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



Vrijdag /...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



*"Wat het probleem ook is,
het antwoord ligt niet in de snoepenkast"*

Zaterdag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



Zondag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



NOTITIES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Maandag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



Dinsdag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



Woensdag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



Donderdag /...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



Vrijdag /...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



"Skip the diet, just eat healthy"

Zaterdag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



Zondag/...../.....



ONTBIJT
.....
.....



LUNCH
.....
.....



DINER
.....
.....



NOTITIES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....