

Naam: .....

Datum:.....

Dag van de week:.....

Tijd	Hoeveel?	Wat hebt u gegeten/ gedronken?	Situatie, met wie, waar, snel/langzaam gegeten, stemming
<b>Ontbijt</b>			
8.00	2 snee	bruin brood	Ik was zelf onrustig, ging kinderen helpen, geen aandacht voor eten
	2 x dik besmeerd	Blue Band Goede Start (halvarine?)	
	1 x dik	extra aardbeienjam	
	1 x dik	chocoladehagel	
	1 dikke plak	ontbijtkoek	Ontbijtkoek van genoten toen iedereen weg was
	1 x dik	besmeerd met Blue Band	Moest mij inhouden niet nog twee plakken te nemen
9.30	2 bekercs	koffie met	Met krant koffie gedronken, alleen
	2 cupjes	koffiemelk, vol	Trek maar niets genomen!
10.00	1	punt appeltaart	Was over van de visite zondag, schuldig, snel gegeten
11.15	2 glazen	water	Ik had trek, onrustig, geen zin in boodschappen doen
<b>Lunch</b>			
12.00	1 beker	halfvolle melk	Met kinderen gegeten, zij hebben vriendjes meegenomen,
	3 snee	bruin brood	bleef van tafel lopen om dingen te halen, ongemerkt gegeten.
	3 x dik besmeerd	Blue Band	
	1 snee met	2 plakken boterhamworst	
	1 snee met	2 plakken cervelaat	
	1 snee met	chocoladehagel	
	2	cream crackers	toen kinderen weg waren 2 crackers gegeten; genoten
	2x dik besmeerd	halvarine	
	2 x dik	chocoladevlokken puur	
15.00	2 glazen	thee zonder suiker	Gehaast terug van boodschappen, net 15 min voor kinderen
		1 gevulde koek (net gekocht)	Trillerig, Thuis komen; rustig gezeten
16.15	1	appel en 15 dropjes gedurende de middag uit de pot	Samen met de kinderen fruit gegeten
17.00	1	handje chips	Kreeg trek
<b>Avondeten</b>			
17.45	1	slavink	Samen met kinderen, iedereen had trek, was gezellig
	3	grote lepels aardappels ( 5 kleine gekookte)	
	2	grote lepels spinazie a la crème (diepvries)	
	2 juslepels	jus, beetje water verdund	
	2	grote lepels appelmoes	
	1 vol schaalpje	dubbelvla (vanille/choco)	
20.00	2 bekercs	koffie met warme melk	Samen met man
21.00	5 blokjes	chocolade puur	Alleen, geen honger, wel trek
21.30	2 handjes	borrelnootjes	Alleen, geen honger wel trek
	2 glazen	cola light	
22.20		Naar bed, bleef trek houden	