

VOEDINGS- EN BEWEGINGSDAGBOEK

NAAM : Pauline de Vries

DATUM:21/08/2025

<i>Groenten</i>	<i>1 opscheplepel = 50 gr</i>
<i>Graanproducten</i>	<i>1 opscheplepel = 60 gr</i>
<i>Aardappelen</i>	<i>1 gemidd. Aardappel = 60 gr</i>
<i>Vis/ vlees</i>	<i>1 portie = 100 gr</i>
<i>Peluvruchten</i>	<i>2-3 opscheplepels = 135 gr</i>
<i>Zuivel</i>	<i>1 glas/ schaaltje = 150 gr</i>
<i>Kaas</i>	<i>1 boterham belegd = 20 gr</i>
<i>Ongezouten noten</i>	<i>1 handje = 25 gr</i>

TIJD	VOEDING/ DRINKEN / BEWEGING	HOEEELHEID
09.00	boterhammen met kaas	2 plakken + 40 gr kaas
09.00	koffie met suiker en melk	2 koppen, 4 tl suiker, 2 wolkjes melk
09.30	op de fiets naar de supermarkt	10 min heen, 10 min terug
10.30	koffie met suiker en melk	1 kop, 2 tl suiker, 1 wolkje melk
10:30	koek met boter besmeerd	1 plak
11.00	stofzuigen en stoffen	half uur
13.00	botterhammen met ei	2 plakken, 2 eieren
13:00	melk	1 glas
15.00	thee	1 kop
15:00	chocola	4 blokjes
17.00	wijn	2 glazen
17:00	borrelnoten	4 handjes 100gr
18.30	spaghetti met saus en gehakt	3 opscheplepels 180 gr Saus 100 gr gehakt 150 gr 2 lepels olijfolie
18:30	vla	1 kom 150 gr
20.00	koffie met suiker en melk	2 koppen, 4 tl suiker 2 wolkjes melk
20:00	Gevulde koek	1