

EETDAGBOEK (VOORBEELD)

DATUM: zaterdag 3 april 2021

WERKDAG OF WEEKENDDAG: Weekenddag



MAALTIJD	TIJD	ETEN EN DRINKEN
Ontbijt	07:00	1 kop zwarte koffie 2 sneden volkoren brood met pindakaas en 1 banaan
Tussendoortje (in de loop van de ochtend)	10:00	1 kop zwarte koffie
Middagmaaltijd	12:30	4 sneden volkoren brood besmeerd met margarine, 2x kaas (belegen) met 1 tomaat, 1x kipfilet, 1x chocoladehagelslag (puur) 1 grote beker: 250 ml melk
Tussendoortje (in de loop van de middag)	14:00	1 plak ontbijtkoek en 1 appel 1 kop thee zonder suiker
Avondmaaltijd	19:00	Broodje hamburger: 1 wit bolletje, 1 hamburger, 1 tomaat, 2 theelepels saus (ketchup, mayonaise), 100 g gebakken aardappels met 1 eetlepel saus (mayonaise) en salade: bladsla, tomaten, komkommer 1 bakje chocoladevla 150 gram 1 glas rode wijn
Eten/drinken na de avond- maaltijd	21:00	1 glas rode wijn en 2 koekjes
Aanvullende opmerkingen		