

LEERLING: _____ Dag v/d Week: _____ Datum: _____ Totaal Aantal Calorien: _____ Calorie Behoefte: _____

	GEGETEN / GEDRONKEN	HOEEVEELHEID / PORTIES	AANTAL CALORIEN	AANWEZIGE VOEDINGSSTOFFEN
Ontbijt tijd: ____:____				
Tussendoor tijd: ____:____				
Lunch tijd: ____:____				
Tussendoor tijd: ____:____				
Diner tijd: ____:____				
Tot slot tijd: ____:____				

Gebruik <https://bit.ly/calorienberekenen> om de calorieën te berekenen. Gebruik <https://bit.ly/caloriebehoefte> om je calorie behoefte uit te rekenen

LEERLING: _____ Dag v/d Week: _____ Datum: _____ Totaal Aantal Calorien: _____ Calorie Behoefte: _____

	GEGETEN / GEDRONKEN	HOEEVEELHEID / PORTIES	AANTAL CALORIEN	AANWEZIGE VOEDINGSSTOFFEN
Ontbijt tijd: ____:____				
Tussendoor tijd: ____:____				
Lunch tijd: ____:____				
Tussendoor tijd: ____:____				
Diner tijd: ____:____				
Tot slot tijd: ____:____				

Gebruik <https://bit.ly/calorienberekenen> om de calorieën te berekenen. Gebruik <https://bit.ly/caloriebehoefte> om je calorie behoefte uit te rekenen