**Mijn caloriechecker.**

Vul eerst in wat je gisteren allemaal hebt gegeten en gedronken! Zoek dan van alles de calorieën erbij. Tel alles op.

|  |  |
| --- | --- |
| ontbijt | |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
| tussendoor | |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
| middageten | |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
| tussendoor | |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
| avondeten | |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
| avondsnack | |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
|  | kcal |
| Totaal aantal calorieën | kcal |

Conclusie : Ik heb teveel/ genoeg / te weinig calorieën gegeten op deze dag.