**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.