

Dagmenu

van: _____

datum: _____

Tijd	Maaltijd	Wat ga je eten?	Hongerschaal	Opmerking
	onbijt		Voor: Na:	
	Tussendoor		Voor: Na:	
	Lunch		Voor: Na:	
	Tussendoor		Voor: Na:	
	Diner		Voor: Na:	
	Tussendoor		Voor: Na:	



Eet rond honger 3-4 en stop bij 6-7.
Verzadigd ontstaat vóórdat je vol zit.