

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

Ontbijt

Ontbijt

Ontbijt

Tussendoor

Tussendoor

Tussendoor

Lunch

Lunch

Lunch

Tussendoor

Tussendoor

Tussendoor

Diner

Diner

Diner

Tussendoor

Tussendoor

Tussendoor

Naam:

Gewicht:

Datum:

KG

Week:

Aantekeningen:

AANBEVOLEN AFKORTINGEN

- tl △ theelepel
- el △ eetlepel
- sl △ scheplepel

- gl △ glas (150 gr)
- kop △ kopje (125 gr)
- mok △ mok (250 gr)
- sch △ schaalte (200 gr)

- gr △ gram (gewicht)
- sn △ sneetje
- st △ stuks
- pl △ plakje (beleg)
- rw △ rauw (rauw)

DONDERDAG

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Diner

Tussendoor

VRIJDAG

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Diner

Tussendoor

ZATERDAG

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Diner

Tussendoor

ZONDAG

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Diner

Tussendoor
