

Foodlog

Ontbijt:

Tussendoor ochtend:

Middag maaltijd:

Tussendoor middag:

Avond maaltijd:

Tussendoor avond:

Tussendoor nacht:

Drinkvocht:



Hier ben ik tevreden over:

Tevredenheid:



Valkuilen van vandaag:

Hier ga ik verder aan werken:

Beweging:



1 vakje is 10 minuten