**NAAM:**

**VOEDINGSDAGBOEK**

**SPORTERS**

****

|  |  |
| --- | --- |
| **IDENTIFICATIEGEGEVENS (vul onderstaande gegevens in)** | |
|  |  |
| **NAAM** |  |
| **VOORNAAM** |  |
| **ADRES** |  |
| **NR** |  |
| **POSTCODE** |  |
| **GEBOORTEDATUM** |  |
| **WOONPLAATS** |  |
| **TELEFOON/GSM** |  |
| **FAX** |  |
| **EMAIL** |  |
| **TYPE SPORT** |  |
|  |  |

Voor de berekening van o.a. uw gemiddelde energie-inname is het van belang om dit voedingsdagboek zo correct mogelijk in te vullen.

Daarom heb ik volgende gegevens nodig: de voedingsinname gedurende een 5-tal dagen

(niet noodzakelijk 4 opeenvolgende dagen maar vb. 2 trainingsdagen, 1 wedstrijddag, 1 rustdag en 1 weekenddag). Registreer aan de hand van bijgevoegde daglijsten wat je eet en drinkt. Het invullen doe je als volgt;

* KOLOM 2: noteer het voedingsmiddel of de drank die je neemt/drinkt

vb. bruin brood (wees zo specifiek mogelijk !)

* KOLOM 3: noteer de hoeveelheid (vb. 1 snede, 1 glas, ....)
* KOLOM 4: noteer de hoeveelheid (vb. 90 gram, 100 ml, ...)

Verder vind je in deze bundel ook nog een vragenlijst terug waarin gepeild wordt naar een aantal specifieke aspecten mogelijks gerelateerd aan uw sportactiviteit. Graag op de vragen, die voor u van toepassing zijn, een beknopt antwoord a.u.b.

Tot binnenkort !

**Voorbeeld dagboek**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **VOEDINGSMIDDEL** | **Hoeveelheid**  ***Sneden, tassen, stuks,…*** | **Hoeveelheid**  ***Gram/ ml*** |
| **Ontbijt** | Wit brood  Boter, Becel  Jam, Effi  Kaas  Thee met suiker | 2 sneden  Dun besmeerd  1 portie  1 snede  1 tas | 70 gram  15 gram  25 gram  125 ml |
| **In de loop v/d ochtend** | Cola  Grany Koek | 1 glas  1 stuk | 150 ml  30 gr. |
| **Middagmaaltijd** | Wit brood  Boter, Becel  Beenham  Magere smeerkaas  Fruitsap  Appel, met schil | 3 sneden  Dun besmeerd  2 sneden  1 portie  1 glas  1 stuk | 90 gr.  60 gr.  15 gram  200 ml.  150 gr. |
| **In de loop v/d namiddag** | Yoghurt magere met fruit (inex)  Water | 1 potje  1 glas | 125 gr.  150 ml. |
| **Avondmaaltijd** | Soep  Gekookte aardappelen  Gestoofde wortelen  Braadworst  Bakvetstof, Solo  Limonade | 1 bord  4 stuks  3 groentelepels  1 portie  2 glazen | 300 ml  200 gr.  150 gr.  140 gr.  300 ml. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **In de loop v/d avond** | Pudding  Water | 1 potje  1 glas | 150 gr.  150 ml. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **VOEDINGSMIDDEL** | **Hoeveelheid** | **Hoeveelheid** |
| **Ontbijt** |  |  |  |
| **In de loop v/d ochtend** |  |  |  |
| **Middagmaaltijd** |  |  |  |
| **In de loop v/d namiddag** |  |  |  |
| **Avondmaaltijd** |  |  |  |
| **In de loop v/d avond** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **VOEDINGSMIDDEL** | **Hoeveelheid** | **Hoeveelheid** |
| **Ontbijt** |  |  |  |
| **In de loop v/d ochtend** |  |  |  |
| **Middagmaaltijd** |  |  |  |
| **In de loop v/d namiddag** |  |  |  |
| **Avondmaaltijd** |  |  |  |
| **In de loop v/d avond** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **VOEDINGSMIDDEL** | **Hoeveelheid** | **Hoeveelheid** |
| **Ontbijt** |  |  |  |
| **In de loop v/d ochtend** |  |  |  |
| **Middagmaaltijd** |  |  |  |
| **In de loop v/d namiddag** |  |  |  |
| **Avondmaaltijd** |  |  |  |
| **In de loop v/d avond** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **VOEDINGSMIDDEL** | **Hoeveelheid** | **Hoeveelheid** |
| **Ontbijt** |  |  |  |
| **In de loop v/d ochtend** |  |  |  |
| **Middagmaaltijd** |  |  |  |
| **In de loop v/d namiddag** |  |  |  |
| **Avondmaaltijd** |  |  |  |
| **In de loop v/d avond** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **VOEDINGSMIDDEL** | **Hoeveelheid** | **Hoeveelheid** |
| **Ontbijt** |  |  |  |
| **In de loop v/d ochtend** |  |  |  |
| **Middagmaaltijd** |  |  |  |
| **In de loop v/d namiddag** |  |  |  |
| **Avondmaaltijd** |  |  |  |
| **In de loop v/d avond** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AANVULLENDE VRAGENLIJST   |  | | --- | | **1/ Zijn er vragen rond voeding en sportdrank waarop je een antwoord zoekt ?** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | **2/ Ervaar je moeilijkheden met voeding ?** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | **3/ Hoe lukt de timing van de maaltijden in functie van de trainingen ?** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | **4/ Hoe lukt de timing van de maaltijden in functie van de wedstrijden ?** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | **5/ Hoe belangrijk is voeding voor jou ?** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | --- | | **6/ Vind jij jezelf te dik/te mager. Waarom? Hoeveel kg?** | | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **7/ Gewicht: stabiel? Goed? Moet je daarvoor opletten? Zo ja, hoe doe je dit?** | | | | | |
| |  | | --- | |  | | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **8/ Ken jij het gevoel van hypo's - leegte - beven - concentratieproblemen bij training?** | | | | | |
| |  | | --- | | **9/ Hoe verloopt voor jou voeding tijdens stageperiodes ?** | | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | **10/ Zijn er periodes waarin je veel meer eet ? Het gevoel dat je niet kunt stoppen ?** | | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | **11/ Welke voorzieningen tref je bij training - wedstrijd?** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **12/Wat denk je zelf te kunnen verbeteren op gebied van voeding ?** | | | | | | | | | |
| |  | | --- | |  | | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | **13/ Gebruik je momenteel supplementen? Welke ? Waarom? Op advies van ?** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | **14/ Kreeg je al van iemand voedingsadvies ?** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | **15/ Wie kookt er voor jou ?** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | **16/ Heb je tijdens of na training/wedstrijd last van misselijkheid, krampen, diarree ?** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | TYPE TRAINING | DUUR TRAINING |
| MAANDAG |  |  |
| DINSDAG |  |  |
| WOENSDAG |  |  |
| DONDERDAG |  |  |
| VRIJDAG |  |  |
| ZATERDAG |  |  |
| ZONDAG |  |  |

Noteer in bovenstaand kader per dag welk type training je hebt gedaan (vb. powertraining, duurtraining, vetloop, baltraining, …) alsook de duur van die training. Op 1 dag kunnen ook meerdere trainingen worden vermeld.