

Food Diary.

Eetdagboek.

Track. Reflect. Progress.

Noteer. Reflecteer. Vooruitgang.

NAME / NAAM

START DATE / STARTDATUM

01 · WHY KEEP A FOOD DIARY

Awareness is the start. Bewustwording is de start.

Most weight gain comes from habits we don't even notice — a second coffee with sugar, a handful of nuts at the desk, a glass of wine 'just because'. A food diary turns the invisible into something you can actually work with.

For one week, write down everything you eat and drink. No judgement. No skipping. Honesty is the only rule — because the diary is for you, not for anyone else.

De meeste gewichtstoename komt door gewoontes die we niet eens opmerken — een tweede koffie met suiker, een handvol noten aan het bureau, een glas wijn 'gewoon omdat'. Een eetdagboek maakt het onzichtbare zichtbaar.

Noteer één week lang alles wat je eet en drinkt. Geen oordeel. Niets overslaan. Eerlijkheid is de enige regel — dit dagboek is voor jou, niemand anders.

02 · TIPS FOR SUCCESS / TIPS OM TE SLAGEN

Six rules that make it work.

01

Write it down immediately.*Noteer onmiddellijk.*

Memory lies after two hours. Log it the moment you eat it.

02

Photograph if you can't write.*Foto als noteren niet lukt.*

Snap a picture and fill in the diary at the end of the day.

03

Include every drink.*Tel elke drank mee.*

Coffee, juice, wine, soft drinks — liquid calories count.

04

Estimate the portion.*Schat de portie.*

Grams, handfuls, spoons — give your best honest guess.

05

Log movement too.*Noteer ook beweging.*

A 30-minute walk is a real data point, not a 'nothing'.

06

The weekend counts.*Het weekend telt mee.*

Most surprises hide in Friday night and Sunday brunch.

03 · WHAT TO NOTE / WAT NOTEREN

Be specific. Details matter.

● Food & drink	<i>Eten & drank</i>	Brand, type, raw or cooked.
● Quantity	<i>Hoeveelheid</i>	Grams, ml, pieces, handfuls.
● Preparation	<i>Bereiding</i>	Baked, grilled, fried, raw, steamed.
● Fats & sauces	<i>Vetten & sauzen</i>	Oil, butter, mayo, dressing — and how much.
● Hunger 1–5	<i>Honger 1–5</i>	Before the meal: 1 = not hungry, 5 = starving.
● Mood	<i>Gemoed</i>	Calm, stressed, bored, social, tired.

TIP FROM EMPOWER

If you skip a meal or eat 'just a bite', write it down anyway. The point isn't a perfect day — it's a true one. / Sla je een maaltijd over of pak je 'even een hapje', noteer het toch. Het doel is geen perfecte dag, maar een eerlijke.

04 · EXAMPLE DAY / VOORBEELDDAG

Wednesday · Woensdag

BREAKFAST / ONTBIJT

Oatmeal 50g + blueberries 80g + skim milk 200ml

Hunger 4 · calm

SNACK / TUSSENDOOR

1 apple + black coffee

Hunger 2 · working

LUNCH / MIDDAG

Grilled chicken 120g · mixed salad · 1 tsp olive oil · lemon

Hunger 4 · focused

SNACK / TUSSENDOOR

Greek yoghurt 0% 150g + cinnamon

Hunger 3 · tired

DINNER / AVOND

Baked salmon 130g · steamed broccoli 200g · sweet potato 150g

Hunger 4 · relaxed

SNACK / TUSSENDOOR

Herbal tea + 2 squares dark chocolate

Hunger 2 · cosy

WATER

■■■■■■■■■■ · 1.75 L

MOVEMENT / BEWEGING

30 min walk · 20 min strength

DAY 1 · DAG 1

MONDAY **MAANDAG**

DATE / DATUM

BREAKFAST · ONTBIJT

SNACK · TUSSENDOOR

LUNCH · MIDDAG

SNACK · TUSSENDOOR

DINNER · AVOND

SNACK · TUSSENDOOR

WATER

☐☐☐☐☐☐☐☐

8 × 250 ml

MOVEMENT · BEWEGING

MOOD / ENERGY · GEMOED / ENERGIE

1 2 3 4 5

☐☐☐☐☐

NOTES · NOTITIES

DAY 2 · DAG 2

TUESDAY DINSDAG

DATE / DATUM

BREAKFAST · ONTBIJT

SNACK · TUSSENDOOR

LUNCH · MIDDAG

SNACK · TUSSENDOOR

DINNER · AVOND

SNACK · TUSSENDOOR

WATER

☐☐☐☐☐☐☐☐

8 × 250 ml

MOVEMENT · BEWEGING

MOOD / ENERGY · GEMOED / ENERGIE

1 2 3 4 5

☐☐☐☐☐

NOTES · NOTITIES

DAY 3 · DAG 3

WEDNESDAY WOENSDAG

DATE / DATUM _____

BREAKFAST · ONTBIJT

SNACK · TUSSENDOOR

LUNCH · MIDDAG

SNACK · TUSSENDOOR

DINNER · AVOND

SNACK · TUSSENDOOR

WATER

☐☐☐☐☐☐☐☐

8 × 250 ml

MOVEMENT · BEWEGING

MOOD / ENERGY · GEMOED / ENERGIE

1 2 3 4 5

☐☐☐☐☐

NOTES · NOTITIES

DAY 4 · DAG 4

THURSDAY

DONDERDAG

DATE / DATUM

BREAKFAST · ONTBIJT

SNACK · TUSSENDOOR

LUNCH · MIDDAG

SNACK · TUSSENDOOR

DINNER · AVOND

SNACK · TUSSENDOOR

WATER

☐☐☐☐☐☐☐☐

8 × 250 ml

MOVEMENT · BEWEGING

MOOD / ENERGY · GEMOED / ENERGIE

1 2 3 4 5

☐☐☐☐☐

NOTES · NOTITIES

DAY 5 · DAG 5

FRIDAY **VRIJDAG**

DATE / DATUM

BREAKFAST · ONTBIJT

SNACK · TUSSENDOOR

LUNCH · MIDDAG

SNACK · TUSSENDOOR

DINNER · AVOND

SNACK · TUSSENDOOR

WATER

☐☐☐☐☐☐☐☐

8 × 250 ml

MOVEMENT · BEWEGING

MOOD / ENERGY · GEMOED / ENERGIE

1 2 3 4 5

☐☐☐☐☐

NOTES · NOTITIES

DAY 6 · DAG 6

SATURDAY ZATERDAG

DATE / DATUM _____

BREAKFAST · ONTBIJT

SNACK · TUSSENDOOR

LUNCH · MIDDAG

SNACK · TUSSENDOOR

DINNER · AVOND

SNACK · TUSSENDOOR

WATER

☐☐☐☐☐☐☐☐

8 × 250 ml

MOVEMENT · BEWEGING

MOOD / ENERGY · GEMOED / ENERGIE

1 2 3 4 5

☐☐☐☐☐

NOTES · NOTITIES

DAY 7 · DAG 7

SUNDAY ZONDAG

DATE / DATUM

BREAKFAST · ONTBIJT

SNACK · TUSSENDOOR

LUNCH · MIDDAG

SNACK · TUSSENDOOR

DINNER · AVOND

SNACK · TUSSENDOOR

WATER

☐☐☐☐☐☐☐☐

8 × 250 ml

MOVEMENT · BEWEGING

MOOD / ENERGY · GEMOED / ENERGIE

1 2 3 4 5

☐☐☐☐☐

NOTES · NOTITIES

12 · WEEKLY REFLECTION / WEKELIJKSE REFLECTIE

Look back. Move forward.

WHAT WENT WELL?*Wat ging goed?*

WHAT CAN IMPROVE?*Wat kan beter?*

FOCUS FOR NEXT WEEK*Focus voor volgende week*

Honest data. Real change.

Eerlijke data. Echte verandering.