

**Intakeformulier**

Wat goed dat je een afspraak bij één van onze diëtisten hebt gemaakt. Om te zorgen dat jij alles kan halen uit je begeleiding door ons en je doelen gaat bereiken, willen we dat je goed aan de start verschijnt. Daarom hebben we alvast een aantal vragen voor jou.
Wil je deze vooraf aan ons mailen via info@primavoeding.nl of meenemen naar het intakeconsult?

Jouw persoonlijke gegevens:

|  |  |
| --- | --- |
| Naam: |  |
| Soort werk (zittend of staand beroep): |  |
| Ben je onder begeleiding bij andere zorgverleners? Zoals een POH bij de huisarts, psycholoog, fysiotherapeut. Zo ja, welke? |  |

Extra gegevens:

|  |  |
| --- | --- |
| Gebruik je medicatie vitamines/mineralen of andere voedingssupplementen? En zo ja, waarvoor?  |  |
| Heb je eerder een dieet gevolgd? Zo ja, welk dieet? |  |
| Indien je een dieet gevolgd hebt, wat was daarvan het resultaat? |  |
| Wat doe je aan beweging per dag? Bijvoorbeeld sporten, wandelen, fietsen.  |  |

Jouw doelen:

|  |  |
| --- | --- |
| Wat zijn je verwachtingen van de begeleiding door de diëtist?  |  |
| Heb je specifieke vragen over voeding? |  |
| Noem minimaal 2 voedings- en/of beweeggerelateerde doelen waar jij de komende periode aan wil werken. |  |

Jouw voeding:

Wil je gedurende minimaal 5 dagen via deze lijst je voeding bijhouden, waaronder 2 weekenddagen? Vul de lijst zo secuur mogelijk in, dan kan de diëtist je het best passende advies geven.

Maar eerst nog een paar extra vragen.

|  |  |
| --- | --- |
| Eet je altijd aan tafel? Zo nee, welke maaltijd niet en waar eet je dan. |  |
| Gebruikt je alcohol? Zo ja, hoe vaak en hoeveel?  |  |
| Gebruik je snoep/koek/gebak of chips? Zo ja, wat en hoe vaak en op welke momenten?  |  |
| Hoeveel ml drink je per dag? Incl. water en melk. |  |
| Eet je wel eens kant-en-klare maaltijden? En zo ja, hoe vaak per week. |  |

***Dag en datum:***

*Vul in wat van toepassing is, graag zo uitgebreid mogelijk.*

Ontbijt om ……. uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
|  … sneetjes | Brood (wit, bruin of volkoren)Broodvervangers, zoals beschuit en crackersMuesli/Cruesli met yoghurt (magere, volle )Pap | wit / bruin / volkoren |
| … stuks | … |
| … gram | … |
| … ml | … |
| Ja / nee | Besmeerd met  | halvarine/margarine/roomboter |
|  | BelegKaas:Vleeswaren: Zoet beleg:  |  |
| … plakken | 20+ / 30+ / 40+ |
| … plakken | … |
| … plakken | … |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig   | … |

Lunch om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
|  … sneetjes | Brood (wit, bruin of volkoren)Broodvervangers, zoals beschuit en crackersMuesli/Cruesli met yoghurt (magere, volle )Pap | wit / bruin / volkoren |
| … stuks | … |
| … gram | … |
| … ml | … |
| Ja / nee | Besmeerd met  | halvarine/margarine/roomboter |
|  | BelegKaas:Vleeswaren: Zoet beleg:  |  |
| … plakken | 20+ / 30+ / 40+ |
| … plakken | … |
| … plakken | … |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig   | … |

Warme maaltijd om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
| … stuks | Aardappelen | gebakken / gekookt / gefrituurd |
| … opscheplepels | Rijst/Pasta | … |
| … opscheplepels | Groente | … |
| … juslepels | Jus/saus/dressing | … |
| … gram | Vlees/vis/vegetarisch | … |
| … ml / eetlepels | Bak- en braadproduct | … |
| … ml / gram | Nagerecht zoals yoghurt/vla/kwark/fruit/ijs | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig  | … |

***Dag en datum:***

*Vul in wat van toepassing is, graag zo uitgebreid mogelijk.*

Ontbijt om ……. uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
|  … sneetjes | Brood (wit, bruin of volkoren)Broodvervangers, zoals beschuit en crackersMuesli/Cruesli met yoghurt (magere, volle )Pap | wit / bruin / volkoren |
| … stuks | … |
| … gram | … |
| … ml | … |
| Ja / nee | Besmeerd met  | halvarine/margarine/roomboter |
|  | BelegKaas:Vleeswaren: Zoet beleg:  |  |
| … plakken | 20+ / 30+ / 40+ |
| … plakken | … |
| … plakken | … |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig   | … |

Lunch om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
|  … sneetjes | Brood (wit, bruin of volkoren)Broodvervangers, zoals beschuit en crackersMuesli/Cruesli met yoghurt (magere, volle )Pap | wit / bruin / volkoren |
| … stuks | … |
| … gram | … |
| … ml | … |
| Ja / nee | Besmeerd met  | halvarine/margarine/roomboter |
|  | BelegKaas:Vleeswaren: Zoet beleg:  |  |
| … plakken | 20+ / 30+ / 40+ |
| … plakken | … |
| … plakken | … |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig   | … |

Warme maaltijd om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
| … stuks | Aardappelen | gebakken / gekookt / gefrituurd |
| … opscheplepels | Rijst/Pasta | … |
| … opscheplepels | Groente | … |
| … juslepels | Jus/saus/dressing | … |
| … gram | Vlees/vis/vegetarisch | … |
| … ml / eetlepels | Bak- en braadproduct | … |
| … ml / gram | Nagerecht zoals yoghurt/vla/kwark/fruit/ijs | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig  | … |

***Dag en datum:***

*Vul in wat van toepassing is, graag zo uitgebreid mogelijk.*

Ontbijt om ……. uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
|  … sneetjes | Brood (wit, bruin of volkoren)Broodvervangers, zoals beschuit en crackersMuesli/Cruesli met yoghurt (magere, volle )Pap | wit / bruin / volkoren |
| … stuks | … |
| … gram | … |
| … ml | … |
| Ja / nee | Besmeerd met  | halvarine/margarine/roomboter |
|  | BelegKaas:Vleeswaren: Zoet beleg:  |  |
| … plakken | 20+ / 30+ / 40+ |
| … plakken | … |
| … plakken | … |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig   | … |

Lunch om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
|  … sneetjes | Brood (wit, bruin of volkoren)Broodvervangers, zoals beschuit en crackersMuesli/Cruesli met yoghurt (magere, volle )Pap | wit / bruin / volkoren |
| … stuks | … |
| … gram | … |
| … ml | … |
| Ja / nee | Besmeerd met  | halvarine/margarine/roomboter |
|  | BelegKaas:Vleeswaren: Zoet beleg:  |  |
| … plakken | 20+ / 30+ / 40+ |
| … plakken | … |
| … plakken | … |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig   | … |

Warme maaltijd om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
| … stuks | Aardappelen | gebakken / gekookt / gefrituurd |
| … opscheplepels | Rijst/Pasta | … |
| … opscheplepels | Groente | … |
| … juslepels | Jus/saus/dressing | … |
| … gram | Vlees/vis/vegetarisch | … |
| … ml / eetlepels | Bak- en braadproduct | … |
| … ml / gram | Nagerecht zoals yoghurt/vla/kwark/fruit/ijs | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig  | … |

***Dag en datum:***

*Vul in wat van toepassing is, graag zo uitgebreid mogelijk.*

Ontbijt om ……. uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
|  … sneetjes | Brood (wit, bruin of volkoren)Broodvervangers, zoals beschuit en crackersMuesli/Cruesli met yoghurt (magere, volle )Pap | wit / bruin / volkoren |
| … stuks | … |
| … gram | … |
| … ml | … |
| Ja / nee | Besmeerd met  | halvarine/margarine/roomboter |
|  | BelegKaas:Vleeswaren: Zoet beleg:  |  |
| … plakken | 20+ / 30+ / 40+ |
| … plakken | … |
| … plakken | … |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig   | … |

Lunch om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
|  … sneetjes | Brood (wit, bruin of volkoren)Broodvervangers, zoals beschuit en crackersMuesli/Cruesli met yoghurt (magere, volle )Pap | wit / bruin / volkoren |
| … stuks | … |
| … gram | … |
| … ml | … |
| Ja / nee | Besmeerd met  | halvarine/margarine/roomboter |
|  | BelegKaas:Vleeswaren: Zoet beleg:  |  |
| … plakken | 20+ / 30+ / 40+ |
| … plakken | … |
| … plakken | … |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig   | … |

Warme maaltijd om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
| … stuks | Aardappelen | gebakken / gekookt / gefrituurd |
| … opscheplepels | Rijst/Pasta | … |
| … opscheplepels | Groente | … |
| … juslepels | Jus/saus/dressing | … |
| … gram | Vlees/vis/vegetarisch | … |
| … ml / eetlepels | Bak- en braadproduct | … |
| … ml / gram | Nagerecht zoals yoghurt/vla/kwark/fruit/ijs | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig  | … |

***Dag en datum:***

*Vul in wat van toepassing is, graag zo uitgebreid mogelijk.*

Ontbijt om ……. uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
|  … sneetjes | Brood (wit, bruin of volkoren)Broodvervangers, zoals beschuit en crackersMuesli/Cruesli met yoghurt (magere, volle )Pap | wit / bruin / volkoren |
| … stuks | … |
| … gram | … |
| … ml | … |
| Ja / nee | Besmeerd met  | halvarine/margarine/roomboter |
|  | BelegKaas:Vleeswaren: Zoet beleg:  |  |
| … plakken | 20+ / 30+ / 40+ |
| … plakken | … |
| … plakken | … |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig   | … |

Lunch om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
|  … sneetjes | Brood (wit, bruin of volkoren)Broodvervangers, zoals beschuit en crackersMuesli/Cruesli met yoghurt (magere, volle )Pap | wit / bruin / volkoren |
| … stuks | … |
| … gram | … |
| … ml | … |
| Ja / nee | Besmeerd met  | halvarine/margarine/roomboter |
|  | BelegKaas:Vleeswaren: Zoet beleg:  |  |
| … plakken | 20+ / 30+ / 40+ |
| … plakken | … |
| … plakken | … |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig   | … |

Warme maaltijd om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** | **Soort?** |
| … stuks | Aardappelen | gebakken / gekookt / gefrituurd |
| … opscheplepels | Rijst/Pasta | … |
| … opscheplepels | Groente | … |
| … juslepels | Jus/saus/dressing | … |
| … gram | Vlees/vis/vegetarisch | … |
| … ml / eetlepels | Bak- en braadproduct | … |
| … ml / gram | Nagerecht zoals yoghurt/vla/kwark/fruit/ijs | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig | … |

Tussendoortje om …… uur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoeveel?** | **Wat heb je gegeten?** |  |
| … stuks | Fruit | … |
| … ml | Drinken | … |
|  | Overig  | … |