



MESOLOGIE

Voeding- en drankenanamnese Mesologie®

Naam:

Datum:

DRANK

LEVENSMIDDELEN

Ontbijt	td	Lunch	td	Diner	td	Bij aantal b.v. 3 broodjes = 3, 2 eetlepels rijst = 2el td = tussendoor	
Tijd:	Tijd:	Tijd:	Tijd:	Tijd:	Tijd:		
Aantal	Aantal	Aantal	Aantal	Aantal	Aantal	Specificaties:	Anders / bijzonderheden:
Water							
Koffie						☐ met suiker ☐ met melk	
Thee						☐ met suiker ☐ met melk ☐ zwarte thee ☐ kruidenthee	
Zuivel						☐ melk ☐ karnemelk ☐ optimal ☐ chocomel ☐ yogidrink	
Vruchtensap						☐ vers ☐ pak ☐ smoothie	
Frisdrank						☐ cola ☐ sinas ☐ spa	
Alcoholisch						☐ wijn ☐ bier ☐ anders	
Anders							
Brood						☐ bruin ☐ volkoren ☐ wit ☐ crackers	
Broodbesmering						☐ halvarine ☐ margarine ☐ roomboter	
Broodbeleg						☐ vleeswaren ☐ kaas ☐ zoet ☐ ei	
Ontbijtgranen						☐ muesli ☐ cruesli	
Zuivelontbijt						☐ pap ☐ drinkontbijt ☐ kwark ☐ biogarde	
Fruit						☐ vers ☐ diepvries ☐ blik ☐ moes	
Aardappelen						☐ puree ☐ gekookt ☐ gebakken ☐ gefrituurd	
Granen						☐ rijst ☐ pasta	
Groente						☐ vers ☐ diepvries ☐ pot ☐ blik	
Vlees/gevogelte						☐ kip/kalkoen ☐ rund ☐ varken ☐ wild	
Vis						☐ witte vis ☐ vette vis ☐ gefrituurd ☐ gerookt	
Vegetarisch						☐ soja (tofu, tempeh) ☐ ei ☐ quorn	
Snacks						☐ bitterballen ☐ frikandel ☐ kroket ☐ burger	
Bereidingsvet						☐ vloeibare boter ☐ roomboter ☐ halvarine/margarine	
						☐ olie:	
Saus/jus						☐ zelfgemaakt ☐ pakje ☐ pot	
Soep						☐ vers ☐ zakje ☐ cup a soup ☐ blik	
Toetje						☐ vla ☐ (vruchten)yoghurt ☐ biogarde ☐ fruit	
Hapjes						☐ chips ☐ borrelnootjes ☐ toastjes ☐ zoutjes	
Noten/zaden							
Koek						☐ ontbijtkoek ☐ sultana/liga ☐ koffiekoekje	
Zoetigheid						☐ snoep ☐ chocola ☐ drop	
Gebruikelijke bereidingswijze						☐ koken ☐ bakken ☐ wokken ☐ stomen ☐ magnetron ☐ frituren	