Eet-Dag boek	**Ontbijt**	Voor-middag	**Middagmaal**	Na-middag	**Avondeten**	Laat-avondsnack	Water (glas/dag)	**Bewegen** 30 min. / dag wandelen, fietsen, fitness, turnen, yoga	**Context… Extra info… Omstandigheden..**
Ma									
Di									
Wo									
Do									
Vr									
Za									
Zo									

Marica Declerck – Gentsetraat 67a – 8890 Moorslede – Diëtiste – Diabeteseducator - 0478/ 562 169 - https://sites.google.com/view/marica-declerck/