**Naam: Moniek de Boer (Voorbeeld van een ingevuld eet-/emotiedagboek, fictieve naam en invulling)**

**Dag en Datum: 11-12-2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd: | Wat en hoeveel (Eten en drinken) | Situatie, plaats en met wie? | (Automatische) Gedachten en gevoelens + emoties (bij voorkeur ‘voor’ ‘tijdens’ en ‘na’ |
| 8.25-8:3510:3012:3015:0018:0020:00 | 1 plakje ontbijtkoek met margarinehalf flesje cola (250cc)1 plakje cake2 sneden volkoren broodhalvarine en rookvlees als beleg1 beker karnemelk2 kopjes thee5 dropjes1 Snickers3 hompen kaas1 glas wijnFlink bord pasta met tomatensaus, rauwkostsalade (2 opscheplepels) met dressing en als toetje een bakje vla | Thuis / alleenTijdens de pauze met collega’sMet 3 collega’s in de kantineAlleen achter de computerIn de keuken tijdens het kokenAan tafel met man en kinderen | Ik moet opschieten, kom anders te laat op mijn werk Gelukkig red ik het net.Ik moet het eigenlijk niet nemen, maar ze boden het aan en iemand is jarig op werk. Ik heb ook wel erge trek.Ik zal maar niet zoveel nemen. Vanmorgen heb ik al een plak cake genomen en cola waar ik eigenlijk een beetje spijt van heb. Dropjes uit de pot op werk. Deze staat er altijd. Ik kon de verleiding niet aan…Ik baal van mezelf, want ik ben de hele dag al niet gezond bezig. Waarom? Waarom kan ik mij niet bedwingen.Had zo’n honger en moest nog koken. Kon mezelf niet bedwingen.Lekker want ik had nog steeds honger. Dit warme eten voelt fijn en voel mij voldaan na het eten. Het is volgens mij een gezonde maaltijd. Het was gezellig aan tafel. Ontspannen. |