Voorbeeld registratieformulier

Dag……Donderdag…….....**Datum**……19 maart……

Tijd	Eten en drinken	Plaats	*	B/L/S	Context en opmerkingen
7.30	*Glas water*	*Keuken*			*Dorst van gisteren*
8.10	*Halve banaan }* *Zwarte koffie*	*Café*			*Vandaag moet goed gaan, geen eetbui krijgen!*
11.45	*1 volkoren broodje met kipfilet en light mayonaise }* *1 cola light*	*Café*			*Gewoonlijke lunch*
18.40 *tot* *19.30*	*1 stuk appeltaart* *½ bak roomijs* *4 boterhammen met pindakaas* *1 cola light* *1 krentenbol* *2 boterhammen met pindakaas* *1 cola light* *Pindakaas uit de pot* *1 krentenbol* *1 Snickers* *1 cola light*	*Keuken*	* * * * * * * * 	*B*	*Help – ik kan niet stoppen met eten. Ik ben alle controle kwijt! Ik haat mezelf, waarom gebeurt dit nu toch?* *Ik walg echt van mezelf. Waarom doe ik dit? Ik begon meteen toen ik thuis kwam met eten. Weer een dag verpest…*
21.30	*1 rijstewafel met 30+ kaas* *1 cola light*	*Keuken*			*Voel me alleen. Ben lelijk en dik. Misschien moet ik het gewoon opgeven.*

B= braken, L = laxeren, S= sporten/bewegen