

Intakeformulier

Accountgegevens

Voornaam:

Tussenvoegsel:

Achternaam:

E-mailadres:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Geboortedatum:

Geslacht: Man Vrouw

Fysieke gegevens

Lengte:

Gewicht:

Activiteitsniveau:

Hoeveel uur slaap je per nacht?

Wat voor werk doe je?

- Kantoorwerk / geen werk
- Licht werk (docent, kapper, taxi/ buschauffeur)
- Matig intensief werk (horeca, winkelmedewerker, politieagent)
- Gemiddeld intensief werk (zorgmedewerker, steward, schilder)
- Zwaar werk (boer, bouwvakker, timmerman)

Hoeveel uur werk je in de week?

Welke sport beoefen je? Let op: maak bij meerdere sporten een keuze voor de sport waar je het meeste tijd aan besteed of maak een keuze voor het gemiddelde.

- Geen training
- Lichte training/sport (wandelen, golf, yoga, pilates)
- Matig intensieve training/sport (fitness, krachttraining, zwemmen, hardlopen (joggen), paardrijden, fietsen (15 km/u))
- Gemiddeld intensieve training/sport (Groepslessen, voetbal, tennis, hockey, boksen, squash, hardlopen (8km/u), fietsen (20 km/u))
- Zware training/sport (waterpolo, wedstrijdzwemmen, schaatsen, judo, kickboksen)
- Zeer intensieve training/sport (hardlopen (14 km/u), fietsen (30 km/u), marathon)

Hoeveel uur sport je in de week?

Hoe actief ben je in je vrije tijd?

- Niet erg actief (voornamelijk zitten/liggen, tv-kijken, lezen, gamen)
- Redelijk actief (bovenstaande aangevuld met geregeld activiteiten als licht huishoudelijke taken, boodschappen doen, winkelen, muziekinstrument bespelen)
- Actief (bovenstaande aangevuld met geregeld activiteiten als schoonmaken, keukenactiviteiten, tuinieren, zwaarder huishoudelijk werk)

Doelstelling

Doel: Afvallen Op gewicht blijven Aankomen

Streefgewicht:

Voorkeuren en uitsluitingen

Aantal eetmomenten:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 3 - Ontbijt, lunch, diner | <input type="checkbox"/> 4 - Ontbijt, lunch, diner, tussendoor |
| <input type="checkbox"/> 5 - Ontbijt, lunch, diner, 2x tussendoor | <input type="checkbox"/> 6 - Ontbijt, lunch, diner, 3x tussendoor |

Maaltijd variatie:

- Weinig variatie (regelmatig terugkerende maaltijden)
- Gemiddelde variatie (af en toe terugkerende maaltijden)
- Veelvariatie (zelden terugkerende maaltijden)

Allergieën en intoleranties:

- | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gluten | <input type="checkbox"/> Lactose | <input type="checkbox"/> Noten | <input type="checkbox"/> Schaal- en schelpdieren |
| <input type="checkbox"/> Ei | <input type="checkbox"/> Soja | <input type="checkbox"/> Selderij | <input type="checkbox"/> Koemelk |
| <input type="checkbox"/> Pinda | <input type="checkbox"/> Vis | <input type="checkbox"/> Sesam | <input type="checkbox"/> Mosterd |
| <input type="checkbox"/> Histamine | <input type="checkbox"/> Nachtschades | <input type="checkbox"/> Fruit | <input type="checkbox"/> Peulvruchten |
| <input type="checkbox"/> Varkensvlees | <input type="checkbox"/> Sulfit | <input type="checkbox"/> Pitten en zaden | <input type="checkbox"/> Pittig / gekruid |

Ingrediënten uitsluiten:

Zijn er specifiek dingen die je niet lust?

.....

.....

.....

Dieetvoorkeuren:

- | | | | |
|-----------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Paleo | <input type="checkbox"/> Veganistisch | <input type="checkbox"/> Vegetarisch | <input type="checkbox"/> Pescotarisch |
| <input type="checkbox"/> Halal | <input type="checkbox"/> Zwanger | <input type="checkbox"/> Keto | <input type="checkbox"/> Overload |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Hart en vaatziekten | <input type="checkbox"/> Reuma | <input type="checkbox"/> Budget |
| <input type="checkbox"/> Fitness | <input type="checkbox"/> Geen voorkeuren | | |

Eetmomentvoorkeuren ontbijt:

- | | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Max 10 min | <input type="checkbox"/> 10 tot 20 min | <input type="checkbox"/> 20 tot 30 min | <input type="checkbox"/> Brood |
| <input type="checkbox"/> Crackers | <input type="checkbox"/> Omelet/ roerei | <input type="checkbox"/> Onderweg | <input type="checkbox"/> Pancakes |
| <input type="checkbox"/> Smoothies | <input type="checkbox"/> Wafels | <input type="checkbox"/> Yoghurt | <input type="checkbox"/> Pap |
| <input type="checkbox"/> Makkelijk | <input type="checkbox"/> Koolhydraatarm | <input type="checkbox"/> Eiwitrijk | <input type="checkbox"/> Geen voorkeuren |

Eetmomentvoorkeuren lunch:

- | | | | |
|--|--|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Max 10 min | <input type="checkbox"/> 10 tot 20 min | <input type="checkbox"/> 20 tot 30 min | <input type="checkbox"/> Salades |
| <input type="checkbox"/> Soep | <input type="checkbox"/> Wraps | <input type="checkbox"/> Brood | <input type="checkbox"/> Makkelijk |
| <input type="checkbox"/> Onderweg | <input type="checkbox"/> Omelet / roerei | <input type="checkbox"/> Koolhydraatarm | <input type="checkbox"/> Eiwitrijk |
| <input type="checkbox"/> Geen voorkeuren | | | |

Eetmomentvoorkeuren diner:

- | | | | |
|---|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Max 10 min | <input type="checkbox"/> 10 tot 20 min | <input type="checkbox"/> 20 tot 30 min | <input type="checkbox"/> Vleesgerecht |
| <input type="checkbox"/> Kipgerecht | <input type="checkbox"/> Visgerecht | <input type="checkbox"/> Makkelijk | <input type="checkbox"/> Salades |
| <input type="checkbox"/> 7 of minder ingrediënten | <input type="checkbox"/> Wraps | <input type="checkbox"/> Pasta | <input type="checkbox"/> Veganistisch |
| <input type="checkbox"/> Vegetarisch | <input type="checkbox"/> Hollands | <input type="checkbox"/> Koolhydraatarm | <input type="checkbox"/> Eiwitrijk |
| <input type="checkbox"/> Mediterraans | <input type="checkbox"/> Geen voorkeuren | | |

Eetmomentvoorkeuren tussendoor:

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Max 10 min | <input type="checkbox"/> 10 tot 20 min | <input type="checkbox"/> 20 tot 30 min | <input type="checkbox"/> Rijstwafels |
| <input type="checkbox"/> Kwark | <input type="checkbox"/> Smoothies | <input type="checkbox"/> Makkelijk | <input type="checkbox"/> Crackers |
| <input type="checkbox"/> Koolhydraatarm | <input type="checkbox"/> Eiwitrijk | <input type="checkbox"/> Tussendoor hartig | <input type="checkbox"/> Tussendoor zoet |
| <input type="checkbox"/> Grab & Go | <input type="checkbox"/> Geen voorkeuren | | |