

# Handleiding

## Invullen van de Eetmeter



In Mijn Eetmeter vul je van een hele dag in wat je allemaal eet en drinkt. Als je klaar bent, krijg je een advies op maat. Hoe vaker je Mijn Eetmeter invult, hoe nauwkeuriger het advies.

### Hoe werkt Mijn Eetmeter?

1. Er zijn twee opties:

- Download de Mijn Eetmeter-app via Google Play of App Store en volg de stappen in de app.
- Ga naar [mijn.voedingscentrum.nl](https://mijn.voedingscentrum.nl) en klik op de blauwe tekst 'Mijn Eetmeter'. Volg de hieronder beschreven stappen.

#### Mijn Eetmeter

Krijg inzicht in hoeveel calorieën en voedingsstoffen je binnenkrijgt. Meer over

[Mijn Eetmeter](#)

2. Klik op de blauwe tekst 'Registreer je gratis!' en doorloop de stappen om een account aan te maken. Heb je al een Mijn Eetmeter account? Log dan in met je gegevens.

#### Nu starten

Gelijk aan de slag met Mijn Eetmeter?

[Registreer je gratis!](#)

3. Zoek de widget 'Mijn Eetmeter- Schijf van Vijf' en klik op 'Mijn dagboek'.

#### Mijn Eetmeter - Schijf van Vijf

De Eetmeter is een eetdagboek waarin je dagelijks invult wat je eet en drinkt. De tool laat zien of je voldoende voedingsstoffen en energie binnenkrijgt en of je eet volgens de Schijf van Vijf. Klik op 'mijn dagboek' en begin gelijk!

[Mijn dagboek](#)

4. Vul als eerste in wat je gisteren bij je ontbijt hebt gegeten.

Ontbijt Lunch Avondeten Tussendoor

Product Bereiding Eenheid Aantal Favoriet

Kies een product -- -- 1 Voeg toe

Doe dit als volgt:

1. Kies eerst een product, bijvoorbeeld: boterham, bruin
2. Kies daarna de eenheid (snee / bolletje / gram)
3. Kies dan de hoeveelheid
4. Klik of tik op de button 'voeg toe'

Ontbijt Lunch Avondeten Tussendoor

Product Bereiding Eenheid Aantal Favoriet

Boterham, bruin N.v.t. snee (35 g) 1 Voeg toe

Check: Aan de rechterzijde van het scherm zie je wat je allemaal hebt ingevuld.

5. Voeg hierna alle andere producten toe die je at en dronk bij je ontbijt. Denk aan: halvarine of margarine, beleg (kaas, jam, hagelslag), fruit, yoghurt, thee of melk, enzovoorts.  
Let op: soms moet je even zoeken. Bruine boterham staat er niet in, maar boterham, bruin wel.
6. Ga verder met wat je gisteren at en dronk bij jouw lunch.  
Klink op het tabje lunch en voeg alle producten toe.
7. Ga verder met wat je at en dronk bij je avondeten en ga daarna verder met wat je tussendoor at en dronk.  
Let op: tussendoor is alles tussen maaltijden door, overdag en 's avonds (schoolpauzes, uit school, voor het eten, na het eten)
8. Klik nu op de afbeelding van 'de Schijf van Vijf' en ontdek of jij eet volgens de Schijf van Vijf. Je vindt hier ook adviezen voor jou op maat.

Veel succes!

