



# Intakeformulier VYTAL

## Accountgegevens

**Voornaam:** .....

**Tussenvoegsel:** .....

**Achternaam:** .....

**E-mailadres:** .....

**Woonplaats:** .....

**Telefoonnummer:** .....

**Geboortedatum:** .....

**Geslacht:**      Man                       Vrouw

## Fysieke gegevens

**Lengte:** .....

**Gewicht:** .....

### Activiteitsniveau:

- Inactief, zittend werk en weinig of geen training (factor x 1.2)
- Licht actief, zittend werk en lichte training/sport - 1-3 dagen per week (factor x 1.375)
- Actief, zittend werk en gemiddelde training/sport - 3-5 dagen per week (factor x 1.55)
- Zeer actief, staand werk en zware training/sport - 6-7 dagen per week (factor x 1.725)
- Extreem actief, zwaar werk en/of zware dagelijkse training/sport - elke dag (factor x 1.9)

## Doelstelling

**Doel:**             Afvallen                       Op gewicht blijven                       Aankomen

**Streefgewicht:** .....



## Voorkeuren en uitsluitingen

### Aantal eetmomenten:

- 3 - Ontbijt, lunch, diner  4 - Ontbijt, lunch, diner, tussendoor  
 5 - Ontbijt, lunch, diner, 2x tussendoor  6 - Ontbijt, lunch, diner, 3x tussendoor

### Maaltijd variatie:

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

### Allergieën en intoleranties:

- Gluten  Lactose  Noten  Schaal- en schelpdieren  
 Ei  Soja  Selderij  Koemelk  
 Pinda  Vis  Sesam  Mosterd

### Ingrediënten uitsluiten:

Zijn er specifiek dingen die je niet lust? .....

.....

.....

.....

### Dieetvoorkeuren:

- Paleo  Veganistisch  Vegetarisch  Pescotarisch  
 Halal  Zwanger  Keto  Overload  
 Geen voorkeuren

### Eetmomentvoorkeuren ontbijt:

- Makkelijk  Koolhydraatarm  Eiwitrijk  Onderweg  
 Max 10 min  10 tot 20 min  20 tot 30 min  Brood  
 Yoghurt  Omelet/ roerei  Smoothies  Crackers  
 Pancakes  Wafels  Pap  Geen voorkeuren



#### Eetmomentvoorkeuren lunch:

- |  |  |  |                                   |
|--|--|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Makkelijk       | <input type="checkbox"/> Koolhydraatarm  | <input type="checkbox"/> Eiwitrijk     | <input type="checkbox"/> Onderweg |
| <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"/> Soep            | <input type="checkbox"/> Omelet / roerei | <input type="checkbox"/> Wraps         | <input type="checkbox"/> Salades  |
| <input type="checkbox"/> Geen voorkeuren |  |  |                                   |

#### Eetmomentvoorkeuren diner:

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