



# Intakeformulier VYTAL

## 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/licgen, 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:

- 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)  
 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"/> Sulfiet      | <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"/> 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 |  |  |