

tijdstip	honger meter	Wat heb ik gegeten rond dit tijdstip
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		

uitleg nummering hongermeter

1.

Ik voel me overvol, bijna misselijk. Mijn buik is opgezet en kan zelfs een beetje pijn doen.

2.

Mijn maag is oncomfortabel vol, ik het teveel gegeten.

3.

Ik ben verzadigd en mijn maag voelt gevuld.

4.

Ik heb net wat gegeten en dat voelt goed, maar er kan nog wat bij in mijn maag.

5.

Ik voel me niet (meer) hongerig en redelijk verzadigd. Het is ok.

6.

Mijn maag knort een beetje, het zou goed voelen om wat te eten.

7.

Nu heb ik honger. Ik heb zin in een stevig maal.

8.

Ik ben erg hongerig. Ik voel dat mijn lichaam echt eten nodig heeft.

9.

Ik voel mij onrustig van de honger, het neemt mijn gedachten in beslag.

10.

Ik ben uitgehongerd. Mijn maag is helemaal leeg en ik voel me slap en energieloos.

11.

Ik voel eigenlijk niets en sta er niet bij stil / geen behoefte aan eten