

Periode: 28 juli 2026 t/m 10 augustus 2026 (14 dagen)

CONSULTKWALITEIT: GOED

Voldoende gegevens voor een zinvol gesprek.

Dit overzicht is gebaseerd op eigen registraties in de BellyBliss-app. Het is bedoeld als gespreksmateriaal voor een consult met een diëtist of arts, en vervangt geen medisch advies of diagnose.

VOORBEELD — FICTIEVE DATA

Samenvatting

- Naam: Sanne
- Aantal maaltijden geregistreerd: 46
- Aantal dagboekdagen: 14 van de 14 dagen
- Dagen met klachten geregistreerd: 5
- Gemiddelde buikbelasting-score: 27%
- Risicoverdeling: 30× meestal goed verdragen, 7× gebruik met mate, 9× kan klachten geven

Voorzichtige observaties

- Klachten kwamen vaker voor op dagen met zuivelproducten of grotere hoeveelheden ui en knoflook.
- Op dagen zonder deze producten werd er consistent 'geen last' of 'beetje last' gerapporteerd.

Belangrijkste aandachtspunten

- Lactose / melk kwam 2× voor in geregistreerde producten die als 'kan klachten geven' zijn gemarkeerd.
- Ui / knoflook kwam meerdere keren voor in geregistreerde producten die als 'kan klachten geven' zijn gemarkeerd.
- Tarwe / gluten kwam een enkele keer voor in producten die als 'gebruik met mate' zijn gemarkeerd.

Maandag 28 juli

● Buikgevoel: Geen last

08:10 Havermout met water

Meestal goed verdragen

12:30 Rijstwafels met pindakaas

Meestal goed verdragen

18:45 Kipfilet met rijst en courgette

Meestal goed verdragen

Dinsdag 29 juli

● Buikgevoel: Geen last

08:05 Lactosevrije yoghurt met bosbessen

Persoonlijk geschikt

13:00 Salade met tonijn en olijfolie

Meestal goed verdragen

19:15 Zalm met gestoomde spinazie

Meestal goed verdragen

Woensdag 30 juli

● Buikgevoel: Beetje last

08:20 Volkoren boterham met kaas

Gebruik met mate

12:45 Uiensoep met stokbrood

Kan klachten geven

16:30 Appel

Kan klachten geven

19:30 Pasta met tomatensaus

Gebruik met mate

Donderdag 31 juli

● Buikgevoel: Geen last

08:00 Glutenvrije muesli met amandelmelk

Persoonlijk geschikt

12:15 Quinoasalade met kip

Meestal goed verdragen

18:50 Gegrilde groenten met tofu

Meestal goed verdragen

Vrijdag 1 augustus

● Buikgevoel: Beetje last

07:55 Croissant met roomboter

Gebruik met mate

12:30 Broodje knoflooksaus

Kan klachten geven

15:00 Cappuccino met volle melk

Kan klachten geven

19:00 Biefstuk met gebakken aardappels

Meestal goed verdragen

Dagboek

Zaterdag 2 augustus

● Buikgevoel: Geen last

09:30 Eieren met spek

Meestal goed verdragen

13:20 Sushi (zalm en avocado)

Meestal goed verdragen

18:40 Kipsaté met kroepoek

Gebruik met mate

Zondag 3 augustus

● Buikgevoel: Geen last

09:15 Lactosevrije yoghurt met havermout

Persoonlijk geschikt

13:45 Gegrilde kip wrap (glutenvrij)

Persoonlijk geschikt

19:10 Groenteroerbak met rijst

Meestal goed verdragen

Maandag 4 augustus

● Buikgevoel: Veel last

08:00 Volkoren brood met honing

Kan klachten geven

12:00 Tosti met kaas en ui

Kan klachten geven

15:30 Perziken uit blik

Kan klachten geven

19:20 Runderburger zonder brood

Meestal goed verdragen

Dinsdag 5 augustus

● Buikgevoel: Beetje last

08:10 Rijstwafels met notenpasta

Meestal goed verdragen

12:40 Linzensoep

Kan klachten geven

18:30 Kipfilet met zoete aardappel

Meestal goed verdragen

Woensdag 6 augustus

● Buikgevoel: Geen last

08:05 Lactosevrije kwark met aardbeien

Persoonlijk geschikt

13:10 Salade met feta (klein beetje)

Gebruik met mate

19:00 Zalmfilet met broccoli

Meestal goed verdragen

Dagboek

Donderdag 7 augustus

● Buikgevoel: Geen last

07:50	Havermout met lactosevrije melk	Persoonlijk geschikt
12:20	Kipfilet wrap met paprika	Meestal goed verdragen
18:45	Rundergehakt met courgettenoedels	Meestal goed verdragen

Vrijdag 8 augustus

● Buikgevoel: Beetje last

08:15	Witbrood met jam	Gebruik met mate
12:50	Pizza met veel knoflook	Kan klachten geven
19:30	Gegrilde vis met aardappelpuree	Meestal goed verdragen

Zaterdag 9 augustus

● Buikgevoel: Geen last

09:00	Eieren met avocado	Meestal goed verdragen
13:30	Kipsalade met olijfolie-dressing	Meestal goed verdragen
18:20	Biefstuk met gegrilde groenten	Meestal goed verdragen
21:00	Melkchocolade (2 blokjes)	Gebruik met mate

Zondag 10 augustus

● Buikgevoel: Geen last

08:30	Glutenvrije pannenkoeken met ahornsiroop	Persoonlijk geschikt
13:00	Kipsoep met rijst	Meestal goed verdragen
19:15	Gegrilde garnalen met courgette	Meestal goed verdragen