Matdagbok

I en matdagbok skriver du upp vilka mängder och sorters mat du har ätit, kom ihåg att skriva upp även vad du druckit under dagen. En portion kan se mycket olika ut i storlek och utformning hos de flesta och vad man själv upplever som en portion är ganska individuellt. Försök istället att väga maten om du har möjlighet, annars uppskatta mängder och vikter så noggrant som möjligt.

REGION DALARNA

Nedan följer **ett exempel** på hur registreringen under en dag kan se ut:

Tid och plats	Livsmedel	Mängd	Värt att notera	Vad jag tänker och känner
07.30	Kaffe	2 dl		Tar en kaffe vid disk-bänken, hinner knappt svälja – måste iväg!
	Mjölk	0,5 dl	Standardmjölk	
10.00, sitter vid datorn	Päron	1 st		Är jättehungrig, men tänker att jag inte ska äta mer än frukten fram till lunch.
12.00, i matsalen	Fisk, stekt i margarin	2 st, ca 150 g		Jättehungrig – tar om 2 ggr. Känner mig för mätt efteråt.
	Kokt potatis	3 st		
	Remouladsås		1 dl	
15.00, vid tv:n	Yoggi jordgubb	200 g		Känner mig lite duktig när jag tog ett rejält mellanmål istället för eftermiddagsfika.
	Müsli	1 dl	Med torkad frukt	
	Knäckebröd	1 st		
	Smör	ca 20 gram	Bregott extras-altat	
20.00, vid tv:n	Kebab med bröd	1 st		Tänker att jag inte borde äta kebab utan något nyttigare.
23.00, vid tv:n	Cola	50 cl		Tänker att jag borde äta något stadigare eftersom jag fortfarande är hungrig, men vill inte eftersom jag åt så mycket till middag.

Datum:

Tid och plats	Livsmedel	Mängd	Värt att notera	Vad jag tänker och känner

Datum:

Tid och plats	Livsmedel	Mängd	Värt att notera	Vad jag tänker och känner

Datum:

Tid och plats	Livsmedel	Mängd	Värt att notera	Vad jag tänker och känner

Datum:

Tid och plats	Livsmedel	Mängd	Värt att notera	Vad jag tänker och känner

Datum:

Tid och plats	Livsmedel	Mängd	Värt att notera	Vad jag tänker och känner

Datum:

Tid och plats	Livsmedel	Mängd	Värt att notera	Vad jag tänker och känner