

KOSTDAGBOK

Här är en loggbok där du antecknar vad du **äter** och **dricker** under 3-7 dagar, varav en av dagarna bör vara en helgdag. Exempelvis kan du föra kostdagboken **torsdag till lördag** eller **söndag till tisdag**, men vi uppmanar dig att föra kostdagbok under **minst 5 dagar** för att få en bra översikt över dina matvanor.

På nästa sida följer ytterligare instruktioner.

NAMN*

STARTDATUM*

E-MAIL*

VIKT & LÄNGD

MÅLSÄTTNING

INSTRUKTIONER

- Skriv ned **allt** du äter och dricker under 3-7 dagar (även små mellanmål ska med), **uppskatta** eller **väg** mängden mat/dryck
- Ange måtten i **tsk, msk, dl** eller **gram** och gärna **tillagningsätt**/om maten är lagad hemma
- Glöm inte ange exempelvis smör på bröd, mjölk i kaffe, matolja till stekning och liknande
- Det kan kännas ovant och påfrestande att föra dagbok över allt man äter – men ha i åtanke att det är under en kort period! 😊
- Skriv även med **klockslag** för varje måltid

Exempel

Måltid och klockslag	Frukost	Mellanmål 1	Lunch	Mellanmål 2	Middag	Mellanmål 3
Måndag	Kl. 7:00 1,5 dl kaffe 2 msk mjölk 1 skiva fullkornsbröd m. nötter 1 tsk smör 1 skiva kalkon	Kl. 9:30 Ett rött äpple 1,5 dl kaffe 2 msk mjölk	Kl. 12:00 Kycklingsallad 300 g 2 msk olivolja 1 msk rödvinsvinäger 2,5 dl vatten	-	Kl. 18:00 1 portion stekt lax 1 msk rapsolja 150 g kokt potatis 75 g bladsallad 2 dl vatten	Kl. 20:00 1 skiva fullk.bröd m. nötter 1 tsk smör 1 skiva kalkon 2,5 dl äppeljuice

Tveka inte att kontakta oss om du har några frågor eller funderingar!

Det går självklart bra att använda en egen loggbok/ett eget dokument

Dag	Frukost	Mellanmål 1	Lunch	Mellanmål 2	Middag	Mellanmål 3
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						
Anteckningar						