

Matdagbok

Namn:

Personnummer:

Under _____ dagar i följd ska du föra en matdagbok. Registrera både vardagar och helgdagar, detta för att få en rättvisande bild av ditt matintag. Tänk på att äta som du brukar göra.

Det är viktigt att allt som du får i dig under denna period blir registrerat, saker som vatten, tuggummin, halstabletter, vitamin/mineral-tillskott etc. är lätt hänt att glömma bort.

Försök beskriva maträtter så noggrant som möjligt vad gäller ingredienser eller skriv varumärken/sorter så att ingredienslistan kan sökas upp på nätet.

Uppskatta mängder i mätbara formuleringar så långt det är möjligt eller använd en matvåg. Ange om livsmedlet är vägt före eller efter tillagning (t.ex. pasta/ris blir stor skillnad på före och efter kokning eftersom de drar åt sig vätska under tillagning, kött/kyckling/fisk blir tvärtom att en del vätska försvinner under tillagningen).

Kom även ihåg att ange fetthalt för mejeriprodukter, charkprodukter, såser och dressingar.

När du är klar med din kostregistrering:

Kontakta mig vid frågor eller funderingar

Dietist:

Telefonnummer:

Här syns ett exempel på hur matdagboken kan fyllas i. Nästföljande sidor är tomma blad där du fyller i hur just dina dagar ser ut.

Klockslag	Mängd	Livsmedel eller maträtt
07:30	2dl	Yoghurt, naturell, 3% fetthalt
	0,5st	Banan
	0,5dl	Müsli (märke: Axa Gold original)
	2st	Knäckebröd (Wasa husman)
	2 msk	Leverpastej (Pastejköket, original 24% fetthalt)
	2 dl	Kranvatten
09:00	2dl	Kaffe, svart
	1st	Sockerbit
	1st	Äpple
10:15	0,5dl	Cashewnötter, rostade, saltade
12:00	1 st	Kycklingfilé, stekt i 1 msk rapsolja. Kryddad med salt, peppar, örter
	0,5dl	Sås: Crème fraiche 15%, vitlök, citronsaft, persilja
	2dl	Bulgur, 2dl (uppmätt kokt)
	1st	Tomat
	0,5st	Gul paprika
	33cl	Coca cola Zero
	1st	Extra sockerfritt tuggummi efter maten
		O.s.v...

Datum och veckodag:

Klockslag	Mängd	Livsmedel eller maträtt

Datum och veckodag:

Klockslag	Mängd	Livsmedel eller maträtt

Datum och veckodag:

Klockslag	Mängd	Livsmedel eller maträtt

Datum och veckodag:

Klockslag	Mängd	Livsmedel eller maträtt

Datum och veckodag:

Klockslag	Mängd	Livsmedel eller maträtt

Datum och veckodag:

Klockslag	Mängd	Livsmedel eller maträtt