

**Uppgifter om vårdnadshavare:**

Personnummer: \_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Primärvården Dietistenhet

## Instruktioner till matdagbok

Skriv ner **allt** Du äter och dricker under **4 dagar**, och beskriv mat och dryck samt mängderna så noggrant som möjligt. Väg helst! Ta gärna med någon helgdag.

**Ange**

- ✓ Typ av bröd, tex. knäckebröd, franskbröd, råglimpa
- ✓ Matfett och smörgåsfett, t.ex. smör, becel
- ✓ Pålägg, t.ex. kokt skinka, ost 28%
- ✓ Köttslag, t.ex. bogfläsk, nötkött
- ✓ Hur maten tillagats, t.ex. kokt, stekt, panerat
- ✓ Om frukt och grönsaker är kokta eller färska, konserverade
- ✓ Alla tillbehör till maten, t.ex. sås, sylt, marmelad, gelé
- ✓ Ev socker på maten eller i dryck
- ✓ Alla drycker och mängd

**Beskriv maten**

- ✓ I hushållsmått, t.ex. matsked, djuptallrik
- ✓ Eller i deciliter, gram eller styck
- ✓ Eller i nödfall stor, liten eller normal portion

**Notera**

När du äter varje måltid. Glöm inte mellanmål, godis och drycker!  
Ät precis som Du brukar under de dagar Du skriver matdagbok.  
Skriv ett livsmedel på varje rad.

**Så här kan det se ut:**

Kl:	.....dagen den / 20
7.15	2 dl naturell filmjolk 3% fett, med 1½ dl Havrefras 2 skivor grovt bröd med hela korn ½ msk Becel 2 skivor skinka kokt, 1 tomat
10.00	1 kopp kaffe med 1 sockerbit 1 vetebulle stor
12.00	Panerad fisk 2 bitar, 200 gram 1 dl remouladsås 2 dl potatismos med äggula och extra smör 1 glas mellanmjölk

Namn:..... Personnr:.....







