HENNES DIETIST
Matdagbok

Att före en matdagbok kan vara ett bra sätt för att få en överblick över hur kosten ser ut idag. Det är bra att skriva matdagbok cirka 3-4 dagar i följd och att minst en av dagarna är en helgdag. Du väljer själv var du skriver din matdagbok, antingen skriver du ut detta och fyller i eller så kan du använda en app i mobilen eller ett anteckningsblock.

Så skriver du matdagbok:

I matdagboken skriver du upp all mat och dryck som du äter och dricker under dagen. Det är viktigt att du försöker ange vilken sorters mat du har ätit och i vilka mängder. En portion kan se mycket olika ut i storlek och det kan variera vad man själv upplever som en portion.

Försök istället att uppskatta maten i Dl/msk/styck/gram om du har möjlighet, var så noggrant du kan. Det brukar vara enklast att skriva i matdagboken i direkt samband med måltiden. Det är också bra att anteckna hur du känner dig vid måltiden, mätt, hungrig, stressad osv. Det hjälper dig att hitta sätt att förbättra vad du äter.

Ett exempel på hur registreringen under en förmiddag 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 diskbänken, hinner knappt svälja – måste iväg!
	Mjölk	0,5 dl	Standard mjölk	
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		

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