

# Matdagbok

Namn: .....

Personnummer: .....

Skriv ner allt du har ätit och  
druckit under en veckas tid.

Måltid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>Frukost</b> KI							
<b>Mellanmål</b> KI							
<b>Lunch</b> KI							
<b>Mellanmål</b> KI							
<b>Middag</b> KI							
<b>Kvällsmål</b> KI							
<b>Övrigt</b> t.ex. sömn, stress och motion							