Matdagbok

Datum _____ Vikt _____

Tid	Vad jag åt och drack	Mängd	kcal	Hunger
	Frukost			
	Lunch			
	Middag			
	Mellanmål			
	Summa			

Vatten, en ring per glas ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

Hunger innan du äter: 1 inte hungrig, 3 sugen på mat, 5 vrålhungrig

Anteckningar: sömn, humör, hur dagen gick