Matdagbok

Vecka från _____ Vikt _____

Dag	Frukost	Lunch	Middag	Mellanmål	kcal	Vatten
Måndag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Tisdag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Onsdag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Torsdag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Fredag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Lördag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Söndag	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○

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

Anteckningar: sömn, humör, hur dagen gick