



Namn: _____

Personnummer: _____

Datum: _____

MATDAGBOK

Matdagboken är ett hjälpmedel för att kunna bedöma dina mat- och måltidsvanor samt uppskatta ditt energi- och näringsintag.

Instruktioner:

- Fyll i matdagboken under tre dagar; gärna två vardagar och en helgdag.
- Skriv ned allt du äter och dricker.
- Skriv upp direkt efter måltiden, då är det lättare att komma ihåg.
- Ät precis som vanligt. Ansträng dig inte för att äta ”extra bra” just dessa dagar, för då ger inte matdagboken någon verklig bild av din vardag.
- Skriv endast ett livsmedel på varje rad.
- Försök att ange mängd eller storlek så noggrant du kan. Skriv inte 1 portion, normal eller lagom, då detta betyder olika mycket för olika personer.

Bröd – ange sort, fiberhalt och antal skivor

Matfett – ange sort, fetthalt och mängd i tsk eller msk

Ost – ange sort, fetthalt, antal skivor eller tsk, msk

Mjölk, fil, yoghurt och övriga mejerivaror – ange sort, fetthalt och mängd

Flingor, gryn, gröt – ange sort och mängd

Sallad, grytor, soppor – ange ingredienser, helst en sort per rad

Dressing/sås – ange mängd i msk eller dl och innehåll (grädde, crème fraiche, buljong, mjölk)

Fisk – ange sort, mängd och tillagningsmetod (stekt, ugnstekt, kokt, panerad, friterad)

Kött - ange sort, mängd och tillagningsmetod

Charkuteriprodukter – ange sort, fetthalt, antal skivor, tjocklek i cm

Potatis – ange antal (äggstora) och tillagningsmetod (kokt, stekt, friterad, gratäng, mos)

Grönsaker, frukt, rotfrukter – ange antal/mängd och storlek

Godis, choklad, chips, snacks, fikabröd – ange sort och mängd

Dryck – ange sort och mängd

Använd om möjligt en hushållsvåg och ange livsmedlets vikt i gram eller använd/uppskatta efter hushållsmått (deciliter=dl, matsked=msk, tesked=tsk).

