

Antecknings- häfte



Exempel på hur registreringen kan se ut för en dag

Dag.....3.....

Datum.....19/9.....

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild
Frukost	7.15	hemma	filmjolk 3 %	1 st, AE 14
			hallonsylt	1 msk
			müsli med bär	1 st, AF 13
			knäckebröd	1 skiva
			bregott, mellan	1 st, AA 12
			ost 28 %	2 st, AB 12
Övrigt ätande	9.00	fikarum	kaffe	1,5 dl
			mellanmjolk 1,5 %	1 msk
			sockerkaka	1 skiva
Övrigt ätande	10.30	övrig plats	vatten	2 dl

Måltidstyp*	Plats**	Mängd***
Frukost	Hemma	gram/g
Lunch	Fikarum/lunchrum	dl/msk/tsk
Middag/kvällsmål	Restaurang/bar/café	styck/st
Övrigt ätande	I farten/på resa	bild (AKI2)
	Hemma hos släkt, vänner	med flera
	Evenemang, t ex bio, teater, idrottsevenemang	
	Övrig plats	

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild
Lunch	12.00	lunchrum	grönsakssoppa	1 st, AE 15
			grovt portionsbröd	1 st
			lätta margarin	2 st, AA 12
			rökt skinka ”tunna skivor”	2 st
			paprika	1 ring
			vatten	2 dl
Övrigt ätande	16.30	på resa	banan	1 st
Middag	18.00	hemma hos släkt	köttgryta	1 st, AP 15
			bulgur	1 st, AX 14
			grönsallad	1 st, AK 12
			rött vin	4 dl
			glass	29 g, 1 st

Kosttillskott – antecknas på sidan 22-23

Dag	Typ	Namn	Tillverkare	Antal	Enhet
3	Fiskolja/omegapreparat	Omega-3, 500 mg	Friggs	3	kapslar

Dag.....

Datum.....

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Måltidstyp*

Frukost

Lunch

Middag/kvällsmål

Övrigt ätande

Plats**

Hemma

Fikarum/lunchrum

Restaurang/bar/café

I farten/på resa

Hemma hos släkt, vänner

Evenemang, t ex bio, teater, idrottsevenemang

Övrig plats

Mängd***

gram/g

dl/msk/tsk

styck/st

bild (AK12)

med flera

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Dag.....

Datum.....

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Måltidstyp*	Plats**	Mängd***
Frukost	Hemma	gram/g
Lunch	Fikarum/lunchrum	dl/msk/tsk
Middag/kvällsmål	Restaurang/bar/café	styck/st
Övrigt ätande	I farten/på resa	bild (AK12)
	Hemma hos släkt, vänner	med flera
	Evenemang, t ex bio, teater, idrottsevenemang	
	Övrig plats	

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Dag.....

Datum.....

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Måltidstyp*	Plats**	Mängd***
Frukost	Hemma	gram/g
Lunch	Fikarum/lunchrum	dl/msk/tsk
Middag/kvällsmål	Restaurang/bar/café	styck/st
Övrigt ätande	I farten/på resa	bild (AK12)
	Hemma hos släkt, vänner	med flera
	Evenemang, t ex bio, teater, idrottsevenemang	
	Övrig plats	

Dag.....

Datum.....

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Måltidstyp*	Plats**	Mängd***
Frukost	Hemma	gram/g
Lunch	Fikarum/lunchrum	dl/msk/tsk
Middag/kvällsmål	Restaurang/bar/café	styck/st
Övrigt ätande	I farten/på resa	bild (AK12)
	Hemma hos släkt, vänner	med flera
	Evenemang, t ex bio, teater, idrottsevenemang	
	Övrig plats	

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Dag.....

Datum.....

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Måltidstyp*	Plats**	Mängd***
Frukost	Hemma	gram/g
Lunch	Fikarum/lunchrum	dl/msk/tsk
Middag/kvällsmål	Restaurang/bar/café	styck/st
Övrigt ätande	I farten/på resa	bild (AK12)
	Hemma hos släkt, vänner	med flera
	Evenemang, t ex bio, teater, idrottsevenemang	
	Övrig plats	

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Dag.....

Datum.....

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Måltidstyp*	Plats**	Mängd***
Frukost	Hemma	gram/g
Lunch	Fikarum/lunchrum	dl/msk/tsk
Middag/kvällsmål	Restaurang/bar/café	styck/st
Övrigt ätande	I farten/på resa	bild (AK12)
	Hemma hos släkt, vänner	med flera
	Evenemang, t ex bio, teater, idrottsevenemang	
	Övrig plats	

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Dag.....

Datum.....

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Måltidstyp*	Plats**	Mängd***
Frukost	Hemma	gram/g
Lunch	Fikarum/lunchrum	dl/msk/tsk
Middag/kvällsmål	Restaurang/bar/café	styck/st
Övrigt ätande	I farten/på resa	bild (AK12)
	Hemma hos släkt, vänner	med flera
	Evenemang, t ex bio, teater, idrottsevenemang	
	Övrig plats	

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Dag.....

Datum.....

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Måltidstyp*	Plats**	Mängd***
Frukost	Hemma	gram/g
Lunch	Fikarum/lunchrum	dl/msk/tsk
Middag/kvällsmål	Restaurang/bar/café	styck/st
Övrigt ätande	I farten/på resa	bild (AK12)
	Hemma hos släkt, vänner	med flera
	Evenemang, t ex bio, teater, idrottsevenemang	
	Övrig plats	

Dag.....

Datum.....

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Måltidstyp*	Plats**	Mängd***
Frukost	Hemma	gram/g
Lunch	Fikarum/lunchrum	dl/msk/tsk
Middag/kvällsmål	Restaurang/bar/café	styck/st
Övrigt ätande	I farten/på resa	bild (AK12)
	Hemma hos släkt, vänner	med flera
	Evenemang, t ex bio, teater, idrottsevenemang	
	Övrig plats	

Måltidstyp*	Tidpunkt	Plats**	Livsmedel Maträtt, dryck och övriga livsmedel	Mängd*** Antal/enhet/bild

Kosttillskott

Dag	Typ	Namn	Tillverkare	Antal	Enhet

Kategori*

Multivitamin/mineral

Fiskolja/omegapreparat

C-vitamin

D-vitamin

E-vitamin

Folsyra

Järn

Selen

Annat kosttillskott

Enhet**

tabletter

brustabletter

kapslar

ml

droppar

gram

tsk

msk

Dag	Typ	Namn	Tillverkare	Antal	Enhet

