



Matdagbok

Dag/Datum				
	Tid	Hur mycket/vad åt jag?	Var, med vem?	Kommentar – svårt/lätt
Frukost				
Mellanmål				
Lunch				
Mellanmål				
Middag				
Kvällsmål				

Dag/Datum				
	Tid	Hur mycket/vad åt jag?	Var, med vem?	Kommentar – svårt/lätt
Frukost				
Mellanmål				
Lunch				
Mellanmål				
Middag				
Kvällsmål				

Dag/Datum				
	Tid	Hur mycket/vad åt jag?	Var, med vem?	Kommentar – svårt/lätt
Frukost				
Mellanmål				
Lunch				
Mellanmål				
Middag				
Kvällsmål				