

MATVARELISTE KOSTHOLDSKONSEPT

Skriv ned hva du spiser hver dag til alle måltider, også alt du spiser mellom måltidene.

Det du fyller ut er typen matvare.

Denne oversikten skal gå over 7 dager. Vær nøye med å spise det du bruker å spise, så du ikke gjør noen forandringer på grunn av at du skriver det ned.

Det er viktig at denne oversikten føres nøye og at du ikke glemmer å skrive opp hvis du for eksempel spiser en håndfull nøtter mellom måltider.

Hvis du opplever en reaksjon på i forbindelse med mat du spiser, så noter dette under merknadsfeltet.



1. DAG DATO

| MATVARE | MERKNAD |
|----------------|----------------|
| 1. måltid | |
| 2. måltid | |
| 3. måltid | |
| 4. måltid | |
| 5. måltid | |
| 6. måltid | |
| 7. måltid | |

2. DAG DATO

| MATVARE | MERKNAD |
|----------------|----------------|
| 1. måltid | |
| 2. måltid | |
| 3. måltid | |
| 4. måltid | |
| 5. måltid | |
| 6. måltid | |
| 7. måltid | |

3. DAG DATO

| MATVARE | MERKNAD |
|----------------|----------------|
| 1. måltid | |
| 2. måltid | |
| 3. måltid | |
| 4. måltid | |
| 5. måltid | |
| 6. måltid | |
| 7. måltid | |

4. DAG DATO

| MATVARE | MERKNAD |
|----------------|----------------|
| 1. måltid | |
| 2. måltid | |
| 3. måltid | |
| 4. måltid | |
| 5. måltid | |
| 6. måltid | |
| 7. måltid | |

5. DAG DATO

| MATVARE | MERKNAD |
|----------------|----------------|
| 1. måltid | |
| 2. måltid | |
| 3. måltid | |
| 4. måltid | |
| 5. måltid | |
| 6. måltid | |
| 7. måltid | |

6. DAG DATO

| MATVARE | MERKNAD |
|----------------|----------------|
| 1. måltid | |
| 2. måltid | |
| 3. måltid | |
| 4. måltid | |
| 5. måltid | |
| 6. måltid | |
| 7. måltid | |

7. DAG DATO

| MATVARE | MERKNAD |
|----------------|----------------|
| 1. måltid | |
| 2. måltid | |
| 3. måltid | |
| 4. måltid | |
| 5. måltid | |
| 6. måltid | |
| 7. måltid | |