

Kostregistrering

- Skriv ner ALLT...** du äter och dricker under **3 dagar**.
- Ät...** precis som vanligt. Om du brukar äta olika på vardag och helg så bör minst en av registreringsdagarna vara lördag eller söndag.
- Notera...** när (klockslag) du äter.
- Glöm inte...** mellanmål, frukt, godis, snacks och drycker. Även vanligt vatten ska skrivas upp.
- Ange...** om du sockrat på mat och dryck, vilken typ av bröd, ost, mjölk, margarin mm du använder. Ange ingredienserna om det är en sammansatt rätt som t.ex. köttgryta.
- Beräkna...** ange mängden intagen mat i hushållsmått, tex matsked, dl, antal mm. Eller i vikt om möjlighet finns. Glöm då inte att dra av den mängd mat som ev. inte åts upp. Var noggrann!
- Ditt...** **Namn:** _____
Person nummer: _____

Skriv tydligt, texta gärna!

Så här kan det se ut;

Måltid	Livsmedel (sort, fettmängd, fabrikat, mm)	Mängd
Frukost kl 7,30	Filmjölk 3%	2 dl
	Socker	1 tsk
	Råglimpa, fullkorn	25g
	Ost 28%	10g (eller ange antalet skivor)
	L&Lagom 40%	1 tsk
	Apelsinjuice	2dl





Måltid	Livsmedel (sort, fettmängd, fabrikat, mm)	Mängd



