

Kostdagbok

En detaljert kostdagbok kan gi oss mye nyttig informasjon. Prøv å få med så mange detaljer som mulig. Det gjør det lettere å se sammenhenger, og gi deg best mulig kostråd fremover.

Her er noen ting å tenke på når du skal skrive opp det du spiser:

- Skriv opp tidspunktene du spiser
- Spis som du pleier, kostdagboken skal kartlegge ditt vanlige kosthold.
- Ta med alt du spiser. Også det du ikke regner som måltider.
- Bruk husholdningsmål for å beskrive mengde (som dl, glass, spiseskje) du trenger ikke veie maten du spiser.
- Beskriv gjerne detaljer som hvilken type brød/knekkebrød/kornblanding du spiser og lignende, bruk evt. merkenavn (er det Birkebeinerbrød, speltbrød osv.?). Spiser du ofte det samme kan du skrive at det er samme brød hver dag.
- Ta med tilbehør som sauser, dressinger, marinader og andre smakstilsetninger.

Når du er ferdig med utfylling av skjemaene logger du inn på www.aleris.no og laster opp dokumentene til din journal.

Har du spørsmål underveis kan du ta kontakt med oss på telefon 22 12 49 91

Dato:

Måltid:	Mat og drikke:
Frokost Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Lunsj Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Middag Klokken:	
Kveldsmat Klokken:	
Annet i løpet av dagen: (snacks, tyggis, pastiller etc.)	
Andre faktorer? Stress, trening	

Dato:

Måltid:	Mat og drikke:
Frokost Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Lunsj Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Middag Klokken:	
Kveldsmat Klokken:	
Annet i løpet av dagen: (snacks, tyggis, pastiller etc.)	
Andre faktorer? Stress, trening	

Dato:

Måltid:	Mat og drikke:
Frokost Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Lunsj Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Middag Klokken:	
Kveldsmat Klokken:	
Annet i løpet av dagen: (snacks, tyggis, pastiller etc.)	
Andre faktorer? Stress, trening	

Dato:

Måltid:	Mat og drikke:
Frokost Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Lunsj Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Middag Klokken:	
Kveldsmat Klokken:	
Annet i løpet av dagen: (snacks, tyggis, pastiller etc.)	
Andre faktorer? Stress, trening	

Dato:

Måltid:	Mat og drikke:
Frokost Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Lunsj Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Middag Klokken:	
Kveldsmat Klokken:	
Annet i løpet av dagen: (snacks, tyggis, pastiller etc.)	
Andre faktorer? Stress, trening	

Dato:

Måltid:	Mat og drikke:
Frokost Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Lunsj Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Middag Klokken:	
Kveldsmat Klokken:	
Annet i løpet av dagen: (snacks, tyggis, pastiller etc.)	
Andre faktorer? Stress, trening	

Dato:

Måltid:	Mat og drikke:
Frokost Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Lunsj Klokken:	
Mellommåltid Klokken:	
Middag Klokken:	
Kveldsmat Klokken:	
Annet i løpet av dagen: (snacks, tyggis, pastiller etc.)	
Andre faktorer? Stress, trening	