Blankett för daglig registrering

Dag ..... Datum .....

Kl.	Konsumerad mat och dryck	Plats	Hetsätning* Bantning**	Sammanhang och kommentarer

Frågor att besvara i slutet av dagen (på en skala från 1 till 10)

1 inte alls/ dåligt ◄——————————————► 10 mycket/ mycket bra

Hur regelbundet har jag ätit i dag? .....

Hur mycket har jag varvat ner i dag? .....

Hur väl har jag följt tallriksmodellen vid lunch? .....

Hur väl har jag följt tallriksmodellen vid middag? .....

Hur många måltider av 6 måltider har jag ätit i dag? .....

Jag vill berömma mig själv för: .....

Dok02.indd 3 07-10-04 14.33.21