

# Födoämnesjournal

Namn: \_\_\_\_\_

Födelsedata:    /    /    Datum:    /    /

Skriv upp all mat och dryck som du konsumerar under de kommande tre dagarna. Beskriv vad som ingår i respektive måltid såväl till innehåll som till portionsstorlek. Mängderna kan vara ungefärliga t ex. glas, skiva med bröd men kan du ange noggrannare t ex. gram, dl, tesked, etc. är det bra. Äter du samma sak mer än en gång under en dag så ange totala mängden exvis. Om du äter en banan på förmiddagen och en på eftermiddagen så ange "två bananer". Ange också om maten är rå eller tillagad. Markera dessutom om det du äter är normalt (N), ovanligt (O), säsongsbetonat, vinter (V), sommar (S), mat som nyligen införlivats i din diet (I), ordinerad av läkare (L), eller beroende på allergi eller överkänslighet (A).

## Dag 1

Beskrivning	Tid	Mängd	Övrigt
Frukost			
Lunch			
Middag			
Mellanmål			
Vatten			

*Dag 2*

<i>Beskrivning</i>	<i>Tid</i>	<i>Mängd</i>	<i>Övrigt</i>
Frukost			
Lunch			
Middag			
Mellanmål			
Vatten			

*Dag 3*

<i>Beskrivning</i>	<i>Tid</i>	<i>Mängd</i>	<i>Övrigt</i>
Frukost			
Lunch			
Middag			
Mellanmål			
Vatten			

Om du har förändrat dina matvanor på något större sätt under de senaste tre månaderna beskriv dina tidigare måltider på nästa sida.

*Tidigare typisk mat under en dag:*

Beskrivning	Tid	Mängd	Övrigt
Frukost			
Lunch			
Middag			
Mellanmål			
Vatten			

*Dessa matvanor har jag helt slutat med:*

*Övriga upplysningar:*

*Dietanalys (fylls av behandlande personal)*

Högt	Lågt	Intag	Högt	Lågt	Intag	Högt	Lågt	Intag
		Protein			Syrabildande mat			Vitaminer
		Socket			Alkalisk mat			Mineraler
		Stärkelse			Sallad, grönsaker, råkost			Enzymer
		Transfettsyror			Lättkokt mat			Spårämnen
		Omega 3 oljor			Överkokt mat			Frukt
		Omega 6 oljor			Näringsfattig mat			Vatten
		Omega 9 oljor			Storlek på matintag			Läskedryck
		Bröd/säd			Variation på maten			Kaffe