

Tirsdag 3/2-09

I denne dagboka skal du notere inntak av mat og drikke, samt føre ned hvor mye fysisk aktivitet du er i. Vi ønsker at du noterer ned alt du spiser og drikker så nøyaktig som mulig. Et eksempel vil f. eks være Frokost: 2 grove brødskeer med brunost, 1 glas melk (2dl), 1 halv banan og 1 kopp kaffe. Du slår opp i "karbohydrater og insulin-boka" og beregner hvor mange karbohydrater dette omfatter utfra bildene. En del mat inneholder ikke karbohydrater og vil ikke finnes i boka.

Inntak av mat og drikke gjennom hele dagen.	Karbohydramer (gram)	Fysisk aktivitet	Viktige hendelser: Hva skjedde:  Kl. _____ til Kl. _____
(Slå opp 08.10)		(Lite denne dagen...)	
Frokost kl. 09.12-09.30 Bestod av: 2x brødskeer grovt hjemmelagd brød med moltesyltetøy på begge 1x glass melk 1x espresso m/ 1/2 ts sukker		Fra kl. 9.50 til kl. 10.00 Type aktivitet: Gikk til jobb, 2 km Intensitet: (Ring rundt svaret) (Lav) Middels/ Høy	
Mellommåltid/drikke kl. _____ Bestod av:		Fra kl. 20.30 til kl. 20.50 Type aktivitet: Hjem fra jobb, 2 km Intensitet: (Gikk) oppover (Lav) Middels/ Høy	
Lunsj kl. 12.10 Bestod av: 1x skål bl.mlk/suppe med potetbiter + brødskeer 12.40: <del>1x skål</del> lunsj - kopp (litt søt) + 3 drops		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Mellommåltid/drikke kl. 19.50 Bestod av: 2x brødskeer grove/hj.lagd med brunost		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Middag kl. 21.40 Bestod av: Pizza (Dr. Oetker, Ristorante)		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Kvelds kl. _____ Bestod av:		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Annet som har vært spist i løpet av dagen: Kl. 20.50 Spist: 1/2 glass Bida Kl. 22.00 Spist: 1 glass melk + 1 Kiwi Kl. _____ Spist: _____		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/Middels/høy	

(La meg 22.30)