

✓

Fredag 6/2-09

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 nøaktig 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:<br>Hva skjedde:<br><br><br><br><br><br>Kl. _____ til Kl. _____ |
|--|----------------------|---|---|
| Sto opp 7.20   |                      |   |   |
| Frokost kl. 08.00<br>Bestod av: 3 små brødskeer av grovt/hj. lagd brød m/syltetøy<br>1 espresso m/1/2ts sukker |                      | Fra kl. 9.00 til kl. 9.15<br>Type aktivitet: Gått 2 km til jobb<br>Intensitet: (Ring rundt svaret)<br><u>Lav</u> / Middels/ Høy |   |
| Mellommåltid/drikke kl. 11.00<br>Bestod av: 1 is kaffe   |                      | Fra kl. 16.05 til kl. 16.20<br>Type aktivitet: Gått 2 km (hjem)<br>Intensitet:<br><u>Lav</u> Middels/ Høy                       |   |
| Lunsj kl. 11.45<br>Bestod av: 1x skål visgrøt (12.00) 1 kaffe  |                      | Fra kl. _____ til kl. _____<br>Type aktivitet:<br>Intensitet:<br>Lav/ Middels/ Høy  |   |
| Mellommåltid/drikke kl. 14.30<br>Bestod av: 1x brødskeer m/brunost   |                      | Fra kl. _____ til kl. _____<br>Type aktivitet:<br>Intensitet:<br>Lav/ Middels/ Høy  |   |
| Middag kl. 23.50<br>Bestod av: Biff & poteter (ca 47)  |                      | Fra kl. _____ til kl. _____<br>Type aktivitet:<br>Intensitet:<br>Lav/ Middels/ Høy  |   |
| Kvelds kl. _____<br>Bestod av: _____   |                      | Fra kl. _____ til kl. _____<br>Type aktivitet:<br>Intensitet:<br>Lav/ Middels/ Høy  |   |
| Annet som har vært spist i løpet av dagen:<br>Kl. 16.20 Spist: 2x små brødskeer m/brunost                      |                      | Fra kl. _____ til kl. _____<br>Type aktivitet:<br>Intensitet:<br>Lav/Middels/høy  |   |
| Kl. 17.00 Spist: 2x små brødskeer m/brunost  |                      |   |   |
| Kl. 18.40 Spist: 2x små brødskeer m/brunost<br>23.00 2x Banan + 1 bolle  |                      |   |   |