

Torsdag 5/2-09

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. (Slå opp 06.55)	Karbohydrater (gram)	Fysisk aktivitet	Viktige hendelser: Hva skjedde:  Kl. _____ til Kl. _____
Frokost kl. <u>07.20</u> Bestod av: 2x brødskeer (grov, hj.lagd) med mottesyttetøy 1x glass melk 7.30 1x espresso m/sukker		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: (Ring rundt svaret) Lav/ Middels/ Høy	
Mellommåltid/drikke kl. <u>10.35</u> Bestod av: 1 skaffe		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Lunsj kl. <u>11.30</u> Bestod av: 2x små brødskeer (grov, hj.lagd) m/ brunost		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Mellommåltid/drikke kl. <u>12.20</u> Bestod av: 1x brødskeer m/ brunost 13.40 1x — 1. —		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Middag kl. <u>18.45</u> Bestod av: Spaghetti m/ kjøttboller, 1 stor tallerken		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Kvelds kl. <u>21.30-21.50</u> Bestod av: 4x vaffelplater m/RS / syttetøy / brunost		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Annet som har vært spist i løpet av dagen: Kl. <u>06.55</u> Spist: 3dl bms... Kl. <u>15.30</u> Spist: osteloff m/ost & skumme Kl. <u>18.15</u> Spist: 4 kjeks... Kl. <u>23.00</u> Vaffelplate m/sytt.		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/Middels/høy	

(Lavt  
Hods.)

La meg W. 01.00