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 brødskiver 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. 5. april	Karbohydrater (gram)	Fysisk aktivitet	
Frokost kl. 10:30 Bestod av: 2 brødskiver Omelett m/ mageost og skinke sherry tomater 1 gl. vann 1 kp kaffe	45	Fra kl 12⁰⁰ til kl. 13:00 Type aktivitet: Sykling Intensitet: (Ring rundt svaret) (Lav)/ Middels/ Høy	Viktige hendelser: Hva skjedde: Kl.____ til Kl____
Mellommåltid/drikke kl. 11:55 Bestod av: 1 gl. Giola	10	Fra kl._____ til kl._____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Lunsj kl. 13:15 Bestod av: ~~[illegible]~~ kornbl. 45 g 1 dl. Giola	38	Fra kl._____ til kl._____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Mellommåltid/drikke kl._____ Bestod av:		Fra kl._____ til kl._____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Middag kl. 17:00 Bestod av: kjøtt i møiket		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._____ Spist:..... Kl._____ Spist:..... Kl._____ Spist:.....		Fra kl_____ til kl._____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/Middels/høy	