

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.

DATE 25.02

| Inntak av mat og drikke gjennom hele dagen.  | Karbohydrater (gram) | Fysisk aktivitet   | Viktige hendelser: Hva skjedde:    |
|--|----------------------|--|------------------------------------|
| Frokost kl. <u>06.45</u><br>Bestod av:<br>0,7 yoghurt m/ ca 3/4 ss<br>melk (Akerholt)<br>kornemelk<br>knekkebrød (melk-sperst) m/<br>gulost  |                      | Fra kl. <u>07.45</u> til kl. <u>08.00</u><br>Type aktivitet: <u>Sjette leksjonen</u><br>Intensitet: (Ring rundt svaret)<br>Lav/ <u>Middels</u> / Høy | Viktige hendelser:<br>Hva skjedde: |
| Mellommåltid/drikke kl. <u>09.30</u><br>Bestod av:<br>2 skiver m/ gulost<br>1 kopp kaffe   | 30g                  | Fra kl. <u>08.15</u> til kl. <u>12.00</u><br>Type aktivitet: <u>Førelsesvinger</u><br>Intensitet:<br><u>Lav</u> / Middels/ Høy                       |                                    |
| Lunsj kl. <u>11.00</u><br>Bestod av:<br>1 appelsin<br>1 skive m/ leverpostei   |                      | Fra kl. _____ til kl. _____<br>Type aktivitet: <u>førelse +</u><br><u>lesesal</u><br>Intensitet:<br><u>Lav</u> / Middels/ Høy                        |                                    |
| Mellommåltid/drikke kl. <u>13.30-14.30</u><br>Bestod av:<br>13.30: skive m/ leverpostei<br>14.00: tåne melon yoghurt<br>(180g)   |                      | Fra kl. <u>15.30</u> til kl. <u>16.30</u><br>Type aktivitet: <u>Stepintervall</u><br>Intensitet:<br>Lav/ Middels/ <u>Høy</u>                         |                                    |
| Middag kl. <u>17.00</u><br>Bestod av: 1 glass skummelk<br>Tomatesuppe m/ kjottballe,<br>brisilleon og gorgonzola (rest)<br>2 skiver  |                      | Fra kl. _____ til kl. _____<br>Type aktivitet: <u>Hjemme</u><br>Intensitet:<br><u>Lav</u> / Middels/ Høy   | Kl. _____ til Kl. _____            |
| Kvelds kl. <u>08.00</u><br>Bestod av:<br>08.00: eple<br>2 skiver med ost<br>2 kornmelkjoles<br>22.30 yoghurt 0,17 m/melk   |                      | Fra kl. _____ til kl. _____<br>Type aktivitet: <u>Hjemme</u><br>Intensitet:<br><u>Lav</u> / Middels/ Høy   |                                    |
| Annet som har vært spist i løpet av dagen:<br>Kl. <u>12.30</u> Spist: <u>kopp kaffe</u><br>Kl. <u>19.00</u> Spist: <u>kopp te</u><br>Kl. <u>09.00</u> Spist: <u>Appelsin</u><br><u>+ knekkebrød m/ ost</u> |                      | Fra kl. _____ til kl. _____<br>Type aktivitet:<br>Intensitet:<br>Lav/Middels/høy   |                                    |
|  |                      |  |                                    |

- 50g på bas verdi

3,4 3,7

knekkebrød m/ost og blabær syltetøy