

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 brødsiver 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.	Karboh ydrater (gram)	Fysisk aktivitet	Viktige hendelser: Hva skjedde:
6 april. Frokost kl. <u>9:00</u> Bestod av: 1 sth grovbrød 1 egg 1 ss strimlet ost 1 ss - skinke 1/2 gl. Biola	ca. 20 5	Fra kl. <u>18</u> til kl. <u>19</u> Type aktivitet: <u>Shopping</u> Intensitet: (Ring rundt svaret) Lav/ <u>Middels</u> / Høy	
Mellommåltid/drikke kl. <u>11:30</u> Bestod av: 1/2 gl. Tine sildemelk 1/4 egekake	4,5 2,0	Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Lunsj kl. <u>1345</u> Bestod av: Crisli Biola	56 15	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. <u>1915</u> Bestod av: <del>Kjøttboller</del> kjøttboller synet 15 sth poteter 2 sth caramel fudge cake tyttebær 1/2 ss	ca.	Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Kvelds kl. <u>1815</u> Bestod av:		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Annet som har vært spist i løpet av dagen: Kl. <u>1625</u> Spist: <u>kladd kake</u> Kl. _____ Spist:..... Kl. _____ Spist:.....	20	Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/Middels/høy	