

KOSTREGISTRERING

Lite om mig

- Namn:
- Längd (cm): Vikt (kg):
- Önskar förbättra i min kost:...
- Träningstimmar per vecka:...
- Övriga besvär (allergi, svårt äta frukost etc.):...

Instruktioner för kostregistrering

Skriv ner **allt** du äter och dricker under en dag. **Beskriv** mat och dryck samt mängderna så noggrant som möjligt. Skriv även ner vid vilken **tidpunkt** du äter och dricker samt tränar.

- Beskriv **mängderna** i hushållsmätt, t.ex. matsked, dl, glas, djup tallrik, g eller st.
- Ange **typ** av livsmedel, t.ex. lättmjölk, yoghurt 3 %, kött/fisksort (korv, kyckling, lax).
- **Kom ihåg** smörgåsar, frukt, godis mm. som du äter mellan måltiderna samt tillskott, drycker, alkohol etc.
- Kom ihåg **tillbehören** till maten; sås, sylt, ketchup, mjölk och socker i kaffe/te.

Exempel:

7:15 Frukost

2,5 dl A-fil 3 %, 1 dl müsli med nötter i, 1 kokt ägg, 1 stort glas juice ca 3 dl

9 Mellanmål

1 äpple

12.30 Lunch

Skolmat, halva tallriken grönsaker såsom tomat, gurka, majs, paprika, 3 potatisar, 2 köttbitar och lite sås. Drack 2 glas måltidsdryck och åt 2 små ljusa mackor med Bregott mellan på.

15.00 Mellanmål

Knäckemacka med smör, rökt skinka och 3 skivor paprika på, ett glas juice ca 3 dl

17.00 Träning- löpning 45 min

3 dl lättmjölk, 1 banan

20.15 Middag

Blodpudding 3 halvmånar, 4 stekta champinjoner, 2 rivna morötter, 1 dl riven vitkål med lingonsylt i, 2 knäckemackor med tahini på. 2 glas mjölk

