

Följande exempel visar hur du ska göra:

Tis -dag 27 / 5

Tid och plats	Livsmedel	Mängd	Värt att notera	Hur jag känner mig
08.30, vid köksbordet	Corn Flakes	2 dl	Inte hungrig, åt ändå	😊 😊 😞 😞 😡
	Mjölk, 3 %	3 dl		😊 😊 😞 😞 😡
10.00, på stan	Päron	1 st (litet)		😊 😊 😞 😞 😡
12.00, hemma i köket	Panerad fisk, stekt i margarin	1 st, ca 150 g		😊 😊 😞 😞 😡
	Kokt potatis	3 st		😊 😊 😞 😞 😡
	Remouladsås, färdigköpt	1 dl		😊 😊 😞 😞 😡
15.00, vid tv:n	Yoggi jordgubbe 2 %	200 g		😊 😊 😞 😞 😡
	Müsli med torkad frukt och nötter	1 dl		😊 😊 😞 😞 😡
	Knäckebröd, typ husman	1 st		😊 😊 😞 😞 😡
	Bregott, extra salt	2 tsk		😊 😊 😞 😞 😡
	Bredbar leverpastej	1,5 msk		😊 😊 😞 😞 😡
17.00, på stan	Glass med kolasås	2 kulor i bägare	Blev bjuden, kändes oartigt att tacka nej	😊 😊 😞 😞 😡
20.00, vid tv:n	Kebab med bröd, utan sås	1 st	Orkade inte laga mat	😊 😊 😞 😞 😡
	Cola light	50 cl		😊 😊 😞 😞 😡

_____ -dag _____ / _____

Tid och plats	Livsmedel	Mängd	Värt att notera	Hur jag känner mig
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    

_____ -dag _____ / _____

Tid och plats	Livsmedel	Mängd	Värt att notera	Vad jag tänker och känner
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    

_____ -dag _____ / _____

Tid och plats	Livsmedel	Mängd	Värt att notera	Vad jag tänker och känner
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    

_____ -dag _____ / _____

Tid och plats	Livsmedel	Mängd	Värt att notera	Vad jag tänker och känner
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    