Kostregistrering for:

Navn: ……

Personnr: ……..

Skriv ned alt du spiser og drikker èn uke. Forsøk å spise som vanlig de dagene du registrerer. Bruk en ny side for hver dag, og begynn på ny linje for hver matvare.

For eksempel:

Kl.	Mengde	Matvare	Beskrivelse	Kommentarer
0730	2 skiver	Grov brød, ¾ på brødskalaen	Ristet	Sulten på morgenen. Lite tid til å spise.
	Liten porsjonsboks	Makrell i tomat		
	2 skiver	Helfet hvitost (27 % fett)		
	1/2 ss lettmargarin	Soft -light		
	2 dl (1 stort glass)	Ekstra lettmelk		

Husk å oppgi:
- type brød, knekkebrød, kjeks
- type smør, olje (eks. soft flora, olivenolje)
- påleggstype (fettinnhold; halvfet, helfet, lettere)
- beskrivelse av hvordan maten er laget (stekt, kokt, grillet, fritert)
- tilbehør til maten (saus, dressing, majones, sukker)

Beskriv mengder:
- 1 spiseskje, 1 teskje, 1 dyp tallerken, 1 kopp, 1 glass, antall stykker.
- Hvis du bruker samme glass til drikke er det fint om du skriver opp hvor mange desiliter glasset inneholder.

Glem ikke å skrive opp mellommåltider og snacks ☺

SØRLANDET SYKEHUS

Navn: _____

Født: _____

Dato: …… Ukedag: ……..

Kl.	Mengde:	Matvare:	Beskrivelse:	Kommentarer:

SØRLANDET SYKEHUS

Navn: _____

Født: _____

Dato: …… Ukedag: ……..

Kl.	Mengde:	Matvare:	Beskrivelse:	Kommentarer:

SØRLANDET SYKEHUS

Navn: _____

Født: _____

Dato: …… Ukedag: ……..

Kl.	Mengde:	Matvare:	Beskrivelse:	Kommentarer:

SØRLANDET SYKEHUS

Navn: _____

Født: _____

Dato: …… Ukedag: ……..

Kl.	Mengde:	Matvare:	Beskrivelse:	Kommentarer:

SØRLANDET SYKEHUS

Navn: _____

Født: _____

Dato: …… Ukedag: ……..

Kl.	Mengde:	Matvare:	Beskrivelse:	Kommentarer:

SØRLANDET SYKEHUS

Navn: _____

Født: _____

Dato: …… Ukedag: ……..

Kl.	Mengde:	Matvare:	Beskrivelse:	Kommentarer:

SØRLANDET SYKEHUS

Navn: _____

Født: _____

Dato: …… Ukedag: ……..

Kl.	Mengde:	Matvare:	Beskrivelse:	Kommentarer: