KOSTHOLDSREGISTRERING

Før konsultasjon er det viktig å skrive ned alt du spiser og drikker i 2-3 ukedager og 1 helgedag - slik at ernæringsfysiologen får et bilde av matinntak, måltidsmønster og måltidsmengde.
Før også opp trening/aktivitet som utføres disse dagene.

VIKTIG Å OPPGI:
- Brødtype (knekkebrød, kjeks, loff, kneipp etc)
- Hvilken type smør som brukes (meierismør, lettmargarin, soft etc)
- Hvordan maten er tilberedt (bakt, kokt, stekt)
- Hvilken type matfett som er brukt (olje, margarin etc)
- Type pålegg (Fet/mager ost, type kjøttpålegg)

BEKRIV MENGDE:
- Antall, gram, spiseskje, teskje, desiliter

IKKE GLEM:
- Angi type kosttilskudd som brukes
- Alt som puttes i munnen mellom måltidene (drops, tyggegummi, sjokoladebit etc)

Eksempel på utfylling:

KL	MENGDE	TYPE MAT/DRIKKE	TILBEREDNINGSMETODE/ ANNET (TRENING)
0630	1 1.5 dl	Godmorgen yoghurt (skogsbær) Appelsinjuice (Noras)	
1000	1stk 1.5 dl	Eple Sort kaffe	
1200	2 skiver 4 skiver 1 stk 1 ts	Loff Gulost Tomat Lettmargarin	Tynne skiver Mager type Soft light
1500	2 2 skiver 1 stk	Knekkebrød kokt skinke Appelsin	Ryvita (rød pk)
1700	3 biter 3 dl	Pizza Coca-cola	Grandiosa orginal

Osv.....

NAVN: F.DATO:

Tandberg Helse AS

KL	MENGDE	TYPE MAT/DRIKKE	TILBEREDNING/ANNET

NAVN: **F.DATO:**

Tandberg Helse AS

KL	MENGDE	TYPE MAT/DRIKKE	TILBEREDNING/ANNET

NAVN: **F.DATO:**

Tandberg Helse AS

KL	MENGDE	TYPE MAT/DRIKKE	TILBEREDNING/ANNET

NAVN: **F.DATO:**

Tandberg Helse AS

KL	MENGDE	TYPE MAT/DRIKKE	TILBEREDNING/ANNET

NAVN: **F.DATO:**