

Kostholdsregistrering

Skriv ned alt du drikker og spiser i 3-4 dager. Beskriv maten og drikkene, samt mengdene av mat så nøyaktig som mulig. Eventuell trening, - tidspunkt, type og varighet, beskrives også.

Husk å oppgi:

- Brødtype (f.eks. havreknekkebrød, loff, kneipp, Bixit kjeks).
- Smør eller margarin og hvilken type (f.eks. Vita lettmargin, meierismør).
- Pålegg (Norvegia vellagret gulost, Nora syltetøy).
- Hvordan maten er tillaget (f.eks. kokt, stekt i olje, grillet, panert).
- Tilbehør til maten (brun saus fra pose, oljedressing, ekte majones osv. Sukker til mat og i f.eks. te).

Beskriv mengdene:

- I husholdningsmål som; spiseskje, teskje, desiliter, gram, antall (f.eks. 2 rosinboller).

Glem ikke:

- Det du spiser og drikker mellom måltidene.
- Kosttilskudd (f.eks. tran, multivitamin- og mineral tbl, noter gjerne navn og innhold).

Bruk ett nytt ark for hver ny dag, og begynn på ny linje for hver matvare. En registrering bør settes opp som vist nedenfor. Ta registreringen med til timen hos klinisk ernæringsfysiolog!

Eksempel:

KL	MENGDE	TYPE MAT OG DRIKKE	BESKRIVELSE AV MATEN, OG TILBEREDNINGSMETODE
8:00	2 skiver	Birkebeinerbrød	Tynn skive
	1/2 ts	Lettmargin	Soft light, tynt lag
	2 skiver	Gulost	Ferdigkjøpte osteskiver
	1 kopp	Kaffe	Med litt H-melk
	1 glass	Skummet melk	1 glass = 1,8 dl
11:10	1stk	eple	

NAVN:.....

