TEFA
TEDDY FAMILY PREVENTION

MATDAGBOK

Namn: .... Relative ID: ....…………………............

Veckodag: ◯Mån ◯Tis ◯Ons ◯Tors ◯Fre ◯Lör ◯Sön **Datum:** ....

Kosttillskott: ……………………………………………………………………………………………..

Om det behövs så använd flera blad. Börja varje ny dag på ny sida!

Klockslag	**Beskriv vad du åt och drack.** Ange tillagningssätt (stekt, kokt), fett vid stekning, märke på halv/helfabrikat	**Var åt du?** (hemma, borta. restaurang, etc)	**Hur mycket åt du?** Ange portionsstorlek, ex. mått, bilder, figurer