Matdagbok

Namn och personnummer:

Skriv ner allt du äter och dricker under fyra dagar.
Minst en dag ska vara en helgdag.
Glöm inte att också skriva ner småätande mellan måltider eller om du äter på natten.
Beskriv livsmedel, maträtt och dryck så noggrant som möjligt.

Dygn 1, datum:

Klockan	Livsmedel/maträtt/dryck	Mängd

Gynekolog & FertilitetsCenter Sweden
Fabriksgatan 10, Entréplan
412 50 Göteborg

Tel: 031-300 00 90
E-mail: info@gfcs.se
www.gfcs.se

Matdagbok

Namn och personnummer:

Skriv ner allt du äter och dricker under fyra dagar.
Minst en dag ska vara en helgdag.
Glöm inte att också skriva ner småätande mellan måltider eller om du äter på natten.
Beskriv livsmedel, maträtt och dryck så noggrant som möjligt.

Dygn 2, datum:

Klockan	Livsmedel/maträtt/dryck	Mängd

Gynekolog & FertilitetsCenter Sweden
Fabriksgatan 10, Entréplan
412 50 Göteborg

Tel: 031-300 00 90
E-mail: info@gfcs.se
www.gfcs.se

Matdagbok

Namn och personnummer:

Skriv ner allt du äter och dricker under fyra dagar.
Minst en dag ska vara en helgdag.
Glöm inte att också skriva ner småätande mellan måltider eller om du äter på natten.
Beskriv livsmedel, maträtt och dryck så noggrant som möjligt.

Dygn 3, datum:

Klockan	Livsmedel/maträtt/dryck	Mängd

Gynekolog & FertilitetsCenter Sweden
Fabriksgatan 10, Entréplan
412 50 Göteborg

Tel: 031-300 00 90
E-mail: info@gfcs.se
www.gfcs.se

Matdagbok

Namn och personnummer:

Skriv ner allt du äter och dricker under fyra dagar.
Minst en dag ska vara en helgdag.
Glöm inte att också skriva ner småätande mellan måltider eller om du äter på natten.
Beskriv livsmedel, maträtt och dryck så noggrant som möjligt.

Dygn 4, datum:

Klockan	Livsmedel/maträtt/dryck	Mängd

Gynekolog & FertilitetsCenter Sweden
Fabriksgatan 10, Entréplan
412 50 Göteborg

Tel: 031-300 00 90
E-mail: info@gfcs.se
www.gfcs.se