

92 Spisedagbog

Dato: Navn:

Tidspunkt	Mad og drikke Hvad spiser/drikker du? F.eks. »2 skiver fuldkornsrugbrød«. Angiv mængde og fødevarer. Notér ellers kun vigtige detaljer. Kalorieindhold skal ikke opgives.	Sted/selskab Hvor, evt. i hvis selskab.	Overspisning (markér over- spisninger med **).	Vægtkontrol Vejninger, opkastninger eller motionering, slanke-, afførings- eller vanddrivende midler.	Situationsbeskrivelse Tanker og følelser, når du spiser eller drikker noget, eller tanker og følelser, som påvirker din spisning.