

## Matdagbok

Vecka: \_\_\_\_\_

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>Frukost</b>	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Vad:	Vad:	Vad:	Vad:	Vad:	Vad:	Vad:
	Med vem:	Med vem:	Med vem:	Med vem:	Med vem:	Med vem:	Med vem:
<b>Mellanmål</b>							
<b>Lunch</b>	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Vad:	Vad:	Vad:	Vad:	Vad:	Vad:	Vad:
	Med vem:	Med vem:	Med vem:	Med vem:	Med vem:	Med vem:	Med vem:
<b>Mellanmål</b>							
<b>Middag</b>	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
	Vad:	Vad:	Vad:	Vad:	Vad:	Vad:	Vad:
	Med vem:	Med vem:	Med vem:	Med vem:	Med vem:	Med vem:	Med vem:
<b>Kvällsmål</b>							



Tips! Att ta en bild på din mat kan göra arbetet med matdagboken lättare och du slipper skriva så mycket