

Ruokapäiväkirja

Kolmen päivän ruokapäiväkirja

Pidä ruokapäiväkirjaa kolmen päivän ajan: ota mukaan kaksi tavallista arkipäivää, jotka ovat esim. työ- tai opiskelupäiviä, sekä yksi vapaapäivä.

Kirjaa päiväkirjaan kaikki, mitä olet syönyt tai juonut. Veden kirjaaminen ei ole välttämätöntä, mutta kirjaa ainakin kaikki energiapitoiset juomat. Kirjaukset kannattaa tehdä mahdollisimman pian syömisen jälkeen, jolloin ateria on vielä hyvin muistissa.

Kirjaa kustakin ateristiasta kellonaika, syödyt ruoka-aineet ja juomat sekä niiden määrät. Halutessasi voit punnita ruoat, mutta tämä ei ole välttämätöntä. Voit myös arvioida ruokien määrää esimerkiksi desilitroina, lusikallisina tai kappaleina.

Kellonaika-sarakkeeseen voit halutessasi kirjata muitakin huomioita, jotka liittyvät kyseiseen ateriaan: "kova nälkä", "lounas etäpalaverissa" tai "ravintolassa".

Alla näet esimerkin yhden aterian kirjauksista.

Klo	Ruoka-aine	Määrä
18:30	maissi-vehnätortilla	2 kpl
(Netflixin äärellä)	jauhelihaa (15 % naudan)	6 rkl
	kasviksia (salaatti, kurkku, punakaali)	1,5 dl
	sriracha-ranskankermakastike juustolla	3 rkl
	light-kokis	3 dl

Päivä 1

Pvm:

Klo	Ruoka-aine	Määrä

Päivä 2

Pvm:

Klo	Ruoka-aine	Määrä

Päivä 3

Pvm:

Klo	Ruoka-aine	Määrä

