Matdagbok

Matdagbok för:_____

Den: ____ /_____

Klockslag Plats Vad jag gör	Beskrivning av mat och dryck så noggrant som möjligt, ett livsmedel på varje rad mängd (dl, msk, tsk gram, skiva)	Vad jag tänker Vad jag känner

Landstinget i Kalmar län