Ruokapäiväkirja

Nimi xxxxxxxxxxxxx Syntymäaika xxxxxxxx

Päivämäärä 17.3.2008 Viikonpäivä maanantai

Onko päivä: ☒ tavallinen ☐ poikkeava Jos niin miten:

Lähetä kaavake

Tulosta kaavake

Aika Klo	Paikka	Ruoat ja juomat (valmistustapa, ruoanvalmistuksessa käytetty rasva ja neste)	Määrä (kpl, dl, g, viipale, lasillinen jne.)	Muuta (mieliala, vointi, väsymys, nälän tunne, jne..)
8.00	koti	Aamukahvi mustana	3dl	
		Sokeri	2palaa	
		Elovena kaurapuuro , keitetty veteen	1,5dl	
		Valio mustikkakeitto	2dl	
		Hunaja	1rkl	
		Tempo täysjyväruisleipä	molemmat puoliskot	
		Becel margariini 40 % rasvaa	2 tl	
		Snellman kalkkunafilee	2 viipaletta	
		Emmental juusto (punaleima)	4viipaletta	
		Rasvaton maito	2pientä lasillista =3dl	
12.00	lounasruoka	Lasagne	1 pieni annos	KOVA NÄLKÄ
		Porkkanaraastetta	n. 1dl	
		Salaatti,tomaatti, kurkku	1 suuri annos	
		Sinappinen salaattikastike	1 rkl	
		Vaalea sekaleipä	1 pala	
		Voimariini normaalisuolainen	3 tl	
		Rasvaton maito	2 isoa lasia	
		Jäätelöä Vanilja	2 palloa	
13,30	töissä	Banaani	2kpl	välipala, hyvä juttu!
14.30	töissä	Kahvi kevytmaidolla	2dl	
		Dallaspulla	1kpl, iso	pullaa teki kovasti mieli
18.00	sali	Banaani	1kpl	Kiire, jumppaan menossa,
		Mars	1kpl	nälkä

Ruokapäiväkirja

Nimi _____ Syntymäaika _____

Päivämäärä _____ Viikonpäivä _____

Onko päivä: ☐ tavallinen ☐ poikkeava Jos niin miten: _____

Lähetä kaavake

Tulosta kaavake

Aika Klo	Paikka	Ruoat ja juomat (valmistustapa, ruoanvalmistuksessa käytetty rasva ja neste)	Määrä (kpl, dl, g, viipale, lasillinen jne.)	Muuta (mieliala, vointi, väsymys, nälän tunne, jne..)
20.00	koti	Uncle Ben´s kokojyväriisi	1dl	kamala nälkä
		Saarioinen sika-nauta jauheliha 23%,paistettu rypsiöljyssä	200g	
		Pirkka tonnikalapalat öljyssä	1/2 purkkia	
		Rasvaton maito	2dl	
23.00	koti	3 perunaa	keskikokoista	nälkä iski, syön vielä
		Rainbow kalapuikot	5kpl	
		Salaattia (tomaatti,kurkku,jäävuorisalaatti,sipuli)	1 pieni annos	
		Reissumies (Oululainen)	2 palaa	pelkkä leipä,ei mitään päällä
		punaviiniä	3 isoa lasia	