

# Matardagbók

Dæmi um skráningu matardagbókar

Dagsetning:

Vikudagur:

Kl	Matur / drykkur	Magn	Stig	Líðan
9:00	Ristuð brauðsneið	1 stk	1,7	Svangur
„	Ostsneið 17%	15 g	0,7	
„	Gúrka	3 sn	0	
„	Appelsínusafi	1 dl	1	
„	Svart kaffi	1 bolli	0	
„	Jógúrt	1 dós	1,5	
10:00	Banani	1 stk	2	
12:00	Fiskur	200	4	
„	Grænmeti	50 g	0	
„	Vatn	1 glas	0	
„	Brauð	1 sn	1	Góð
16:00	Kaffi	1 bolli	0	
„	Hrökkbrauð m/léttosti	2 stk	2	Ekki saddur
19:00	Kjúklingaréttur	200g	6	
„	Soðin hrísgrjón	½ bolli	2	
„	Grænmeti	slatti	0	



# Matardagbók

---