

RUOKAPÄIVÄKIRJA

NIMI _____

HENKILÖTUNNUS _____

ERITYISRUOKAVALIO _____

Kirjoita ylös **viiden päivän ajalta** kaikki mitä syöt tai juot. Kirjaa ainakin kolme arkipäivää ja yksi viikonlopun päivä. Merkitse ylös jokainen suupala (karamellit, keksit, vohvelit, mehulasilliset jne.).

Kirjoita lomakkeeseen:

- Viikonpäivä ja päivämäärä
- Kellonaika
- Ruokalaji- tai ruoka-aine ja määrä talousmittoja käyttäen (esim. viipale, desilitra, kahvikupillinen, ruokalusikallinen, lasillinen jne.)
- Merkitse mahdollisuuksien mukaan myös tuotteen kauppanimiä ja valmistaja (esim. Valion Kevyt-jogurtti, Oululaisen jälkiuunileipäpala, Piltti päärynäsose 4 kk)
- Merkitse maitojen, juustojen ja makkaroiden laadut (esim. rasvaton maito, Edam-juusto 24 %, Lauantaimakkara 10 %)
- Jos ruoka on itse valmistettu, kerro käytetyt raaka-aineet
- Kirjaa myös käyttämäsi vitamiinivalmisteet

