

Namn: \_\_\_\_\_ Ålder: \_\_\_\_\_ Kvinna  Man

### Aktivitetsnivå

Välj de alternativ som stämmer bäst in på dig:

Arbete: Stillasittande  Stående arbete  Går mycket på jobbet  Fysiskt ansträngande arbete

Fritid: Mest stillasittande  Medelaktiv motionär (1-2 timmar/vecka)  Mycket aktiv (4-7 timmar/vecka)

### Hur ser dina lunchvanor ut?

	Varje vardag	3-4 dgr i veckan	1-2 dgr i veckan	Mer sällan	Aldrig
Jag tar med mig matlåda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tar en smörgås (eller likn.) framför datorn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag äter ute på lunchrestaurang, dagens rätt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tar en korv på stan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag hoppar över lunchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag äter på café, typ hälsotallrik eller pastasallad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag äter enligt tallriksmodellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Näringsberäkna din lunch!

Vad åt du till lunch igår? (skriv så detaljerat du kan)

.....

.....

**Tag med detta formulär till vår nutritionist från Karolinska Institutet så analyserar vi din lunch i vårt kostdataprogram DIETIST.**