



Vilken måltid är din favorit?

- a) Frukost
- b) Lunch
- c) Middag

Vad äter du mellan måltiderna?

Vad dricker du helst till lunchen?

Tror du att du får i dig allt du
behöver under en dag både i näring
och energi?

- a) Ja, absolut
- b) Ja, i stort sett
- c) Nej, inte riktigt allt - kunde
ha varit bättre!

Motivera hur du tänker!

Hur ofta äter du bröd till lunchen?

- a) Alltid
- b) 1-3 ggr/vecka
- c) 4-7 ggr/vecka
- d) Aldrig

När känner du dig som mest
hungrig under dagen?

- a) På morgonen
- b) Strax före lunch
- c) Strax före middagen
- d) På kvällen

Vilken är din favoriträtt?
