

# Sult- og mæthedsskema

Marker i skemaet, hvor du er på sult- og mæthedsskalaen i forbindelse med dine måltider.



	Overmæt (proppet)	Meget mæt	Tilpas mæt	Neutral	Lidt sulten	Godt sulten	Meget sulten (grådig)
Før morgenmad							
Efter morgenmad							
Formiddag							
Før frokost/ middag							
Efter frokost/ middag							
Eftermiddag							
Før aftensmad							
Efter aftensmad							
Sen aften							
Nat							