



# LÄSDAGBOKEN

datum: .....

TID-PUNKT	PLANERING DAGEN INNAN	VAD JAG LÄSTE ENLIGT PLANEN - ELLER VAD JAG GJORDE I STÄLLET	VAD JAG TROR HINDRADE MIG	VAD HADE HJÄLPT?
frukost frukost frukost frukost frukost frukost frukost frukost frukost frukost frukost frukost frukost <b>FM</b>				
lunch lunch lunch lunch lunch lunch lunch lunch lunch lunch lunch lunch lunch lunch lunch <b>EM</b>				
mellanmål mellanmål mellanmål mellanmål mellanmål mellanmål mellanmål mellanmål mellanmål mel <b>EM</b>				
middag middag middag middag middag middag middag middag middag middag middag middag midd <b>KVÄLL</b>				
kvällsmål kvällsmål kvällsmål kvällsmål kvällsmål kvällsmål kvällsmål kvällsmål kvällsmål kvällsm <b>NATT</b>				