


Ruoanlaittopäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi (mikä on tämän reseptin nimi?)

Reseptin lähde (keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)

Valmistelu- ja keittoaika (esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)

Annokset (annosten määrä)

Ainekset (luettele kaikki ainekset määrineen)

Menetelmä (keskeiset vaiheet ja tekniikat)

Makuarvosana (arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))

Mikä toimi (mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*

Päivämäärä: _____

Reseptin nimi *(mikä on tämän reseptin nimi?)*

Reseptin lähde *(keittokirja, verkkosivusto, perheen resepti, oma...)*

Valmistelu- ja keittoaika *(esim. 15 min valmistelu + 30 min kypsennys)*

Annokset *(annosten määrä)*

Ainekset *(luettele kaikki ainekset määrineen)*

Menetelmä *(keskeiset vaiheet ja tekniikat)*

Makuarvosana *(arvioi maku (1=heikko, 10=erinomainen))*

Mikä toimi *(mikä tuntui hyvältä — istuvuus, värikombinaatio, mukavuus, saadut kehut?)*