


Matlagingsjournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Daglig notat



Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Oppskriftsnavn *(hva heter denne oppskriften?)*

Oppskriftskilde *(kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)*

Forberedelse og tilberedningstid *(f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)*

Porsjoner *(antall porsjoner)*

Ingredienser *(list alle ingredienser med mengder)*

Metode *(viktige steg og teknikker)*

Smaksvurdering *(vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))*

Hva fungerte *(hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)*

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn *(hva heter denne oppskriften?)*

Oppskriftskilde *(kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)*

Forberedelse og tilberedningstid *(f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)*

Porsjoner *(antall porsjoner)*

Ingredienser *(list alle ingredienser med mengder)*

Metode *(viktige steg og teknikker)*

Smaksvurdering *(vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))*

Hva fungerte *(hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)*

Dato: _____

Oppskriftsnavn *(hva heter denne oppskriften?)*

Oppskriftskilde *(kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)*

Forberedelse og tilberedningstid *(f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)*

Porsjoner *(antall porsjoner)*

Ingredienser *(list alle ingredienser med mengder)*

Metode *(viktige steg og teknikker)*

Smaksvurdering *(vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))*

Hva fungerte *(hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)*

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Dato: _____

Oppskriftsnavn (hva heter denne oppskriften?)

Oppskriftskilde (kokebok, nettside, familieoppskrift, egen...)

Forberedelse og tilberedningstid (f.eks. 15 min forberedelse + 30 min tilberedning)

Porsjoner (antall porsjoner)

Ingredienser (list alle ingredienser med mengder)

Metode (viktige steg og teknikker)

Smaksvurdering (vurder smaken (1=dårlig, 10=fantastisk))

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)