

---



# Matlagningsjournal

---



En 30-dagars guidad dagbok



Daglig anteckning

Skapad med LoomJournals

---

# Hur du använder den här dagboken

---

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Receptnamn** (vad heter det här receptet?)

**Receptkälla** (kokbok, webbplats, familjerecept, originalrecept...)

**För- & Tillagningstid** (t.ex. 15 min förberedelse + 30 min tillagning)

**Portioner** (antal portioner)

**Ingredienser** (lista alla ingredienser med mängder)

**Metod** (viktiga steg och tekniker)

**Smakbetyg** (betygsätt smaken (1=dålig, 10=enastående))

**Vad som fungerade** (vad kändes bra — passform, färgkombination, komfort, komplimanger?)