

Spise efter sultskalaen

Start

Mæthed

Sult

-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Start

7 ~ 8 tilpas sulten

Slut

0 ikke sulten (lidt mæt)

Senere

-1,-2 tilpas, meget mæt

10 til 9

oversulten

8 til 7

tilpas meget sulten

6 til 4

noget sulten

3 til 1

lidt sulten (ikke mæt)

0

ikke sulten (lidt mæt)

-1 til -2

tilpas meget mæt

-3 til -4

lidt overmæt

-5 til -7

noget overmæt

-8 til -10

meget overmæt