

Forberedelse til 1. vejledning hos klinisk diætist.

Skriv alt ned, hvad du spiser og drikker i 3 dage. Noter fysisk arbejde og motion.

Vælg 2 hverdage og en dag i weekenden.

Kostdagbog _____ dag, den ____ / ____

Navn: _____

Måltid	Beskrivelse af mad og drikkevarer	Mængde Husholdnings-Mål i: stk., skive, glas, dl	Vægt i Gram	Fysisk arbejde /Motion i minutter
Morgenmad Kl. _____				
Formiddag Kl. _____				
Frokost Kl. _____				
Eftermiddag Kl. _____				
Aftens-Mad Kl. _____				
Sen aften/ Nat Kl. _____				

Rev. 07 09 LN