

Kostdagbog for mænd

Navn:

Uge nr.:

Ugens vægttab:

Vægttab i alt:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgenmad Vælg mellem: 1 æg el. 75 g mager ost el. 25 g fed ost el. 30 g morgenmadsprod. + 30 g brød + 1 Frugt							
Frokost Vælg mellem: 80-120 g kød, fisk el. fjerkræ el. 170 g tilberedt bælgfrugt el. 2 æg el. 150 g mager ost el. 50 g fed ost + 60 g brød + 200-300 g grønsager							
Middag Vælg mellem: 170-220 g kød, fisk el. fjerkræ el. 220 g tilberedt bælgfrugt el. 2 æg el. 150 g mager ost el. 50 g fed ost + 30 brød + 200-300 g grønsager							
Husk hver dag Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Fedtstof <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> * Morgenfrugt ** Valgfrit Vand <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Fedtstof <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vand <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Fedtstof <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vand <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Fedtstof <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vand <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Fedtstof <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vand <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Fedtstof <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vand <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Fedtstof <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vand <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Efter ønske (valgfrit) Ekstra <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Ekstra <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Ekstra <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Ekstra <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Ekstra <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Ekstra <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Ekstra <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Ugentlige "skal"	Kødgr. 1: Okse-, svine-, lammekød el. tørrede bælgfrugter <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Fisk <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Æg <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>						
Ugentlige "valg"	Kødgr. 2: Fjerkræ, kalv el. vildt <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Kødgr. 3: Lever <input type="radio"/> Ostegr. 1: Mager ost <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> (å 75 g) Ostegr. 2: Fed ost <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> (å 25 g) Morgenmadsprod. <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> (å 30 g)						