

# Kostdagbog for kvinder

Navn: \_\_\_\_\_ Uge nr.: \_\_\_\_\_ Ugens vægttab: \_\_\_\_\_ Vægttab i alt: \_\_\_\_\_

<b>Morgenmad</b> Vælg mellem:  1 æg el. 75 g mager ost gr. 1 el. 25 g fed ost gr. 2 el. 30 g morgenmadsprod.  + 30 g brød + 1 Frugt							
<b>Frokost</b> Vælg mellem:  80–120 g kød, fisk el. fjerkræ el. 150 g tilberedt bælgfrugt el. 2 æg el. 150 g mager ost gr. 1 el. 50 g fed ost gr. 2  + 30 g brød + ca 200–300 g grønsager							
<b>Middag</b> Vælg mellem:  120–170 g kød, fisk el. fjerkræ el. 200 g tilberedt bælgfrugt el. 2 æg el. 150 g mager ost gr. 1 el. 50 g fed ost gr. 2  + ca 200–300 g grønsager							
<b>Husk hver dag</b>  Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk ○○○○ Fedtstof ○○○ Vand ○○○○  * Morgenfrugt ** Valgfrit	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk ○○○○ Fedtstof ○○○ Vand ○○○○	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk ○○○○ Fedtstof ○○○ Vand ○○○○	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk ○○○○ Fedtstof ○○○ Vand ○○○○	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk ○○○○ Fedtstof ○○○ Vand ○○○○	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk ○○○○ Fedtstof ○○○ Vand ○○○○	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk ○○○○ Fedtstof ○○○ Vand ○○○○	Frugt* _____ Frugt _____ Frugt _____ Frugt** _____ Mælk ○○○○ Fedtstof ○○○ Vand ○○○○
<b>Valgfrit</b> Ekstra ○○○	Ekstra ○○○	Ekstra ○○○	Ekstra ○○○	Ekstra ○○○	Ekstra ○○○	Ekstra ○○○	Ekstra ○○○
<b>Husk hver uge</b>	Kødgruppe 1: Okse-, svine-, lammekød el. tørrede bælgfrugter ○○○○ Fisk ○○○(○○) Æg ○○○○ Motion ○○○○○○○○ (å 30 min)						
<b>Ugentlige valg</b>	Kødgruppe 2: Fjerkræ, kalv el. vildt ○○○○○○ Kødgruppe 3: Lever ○ Ostegruppe 1: Mager ost ○○○○○○○○ (å 75 g) Ostegruppe 2: Fed ost ○○○○○○ (å 25 g) Morgenmadsprod. ○○○○○○ (å 30 g)						