

3-dages kostregistrering

Navn:

Dato:

Beskriv så udførligt som muligt hvad du har spist. Inkluder pålæg, type af brød, krydderier, fedtstoffer osv. Angiv gerne om hovedingrediensen af den kost, du spiser, er på dags- uge- eller månedsbasis. Angiv med D=dagligt, U= ugentligt, M= månedligt

	1. dag d. /	2. dag d. /	3. dag d. /
Morgen			
Mellemmåltid			
Middag			
Mellemmåltid			
Aften			
Dessert/snack			

3 dages væskeregistrering

Navn:

Dato:

Beskriv hvor meget du drikker dagligt og hvilket produkt (økologisk, light, sukcertype mv.)

Mængden angives tydeligt. Et typisk glas kan rumme 150 ml. En traditionel kaffekop rummer normalt 125 ml. Bruger du større krus/glas -og fylder disse op, da angiv mål. Opgiv mængden i ml.

Når du har udfyldt skemaet for en dag lægges tallene i kolonnen sammen.

Drikkevarer	1. dag d. /	2. dag d. /	3. dag d. /
Kaffe (m/u sukker)			
Sort the (m/u sukker)			
Urtete (m/u sukker)			
Vand (postevand/flaske)			
Sodavand			
Juice			
Kakao			
Vin			
Øl			
Mælk			
Spiritus eller anden alkohol			
Energidrikke			
Anden væske:			
Samlet mængde:			
	ml	ml	ml