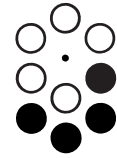




MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Danmarks Fødevareforskning



SOCIAL
FORSKNINGS
INSTITUTTET

IP.nr

Interviewer

Danskernes kostvaner kost- og aktivitetsdagbog



Dag nr. dag den / 20.

Hvis du vil spørge om noget, er du
velkommen til at ringe til
Sisse Fagt, tlf. 72 34 74 22 eller
Anja Bilstoft-Jensen, tlf. 72 34 74 25
Danmarks Fødevareforskning

Før du går i gang

- Spørgeskemaet udfyldes med en blå kuglepen
- Skriv tydeligt og indenfor de afmærkede felter
- Skriv alt ned – også mellemmåltider og vand !
- Angiv med **tal** , hvor mange glas, stk., portioner du har spist af pågældende fødevarer
- Du må gerne angive halve og kvarte mængder - men kun som brøker fx $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$. Derfor skal du angive 1,5 glas mælk på følgende måde

Undgå uddybende forklaringer under ”andet” eller ”øvrigt”

Hvis du fx har skrevet 1 stk. ud for sandwich med fyld, skal du ikke også skrive hvad fyldet består af. Ligesom hvis du har sat et 1 tal i portion D ud for gryderet, skal du ikke også skrive hvad gryderetten indeholder. Det er kun, hvis du ikke kan finde det, du har spist, i kostdagbogen under det pågældende måltid, at du skal skrive det i felterne ”andet” eller ”øvrigt”.

Husk at angive portionsstørrelse når du skriver noget under ”andet” eller ”øvrigt” fx:

1.1 Øvrigt	
Beskriv og notér hvor meget.	
Æblefløsk	1 portion D billedserie 4

1 stk. rugbrød eller bolle = $\frac{1}{2}$ skive rugbrød eller $\frac{1}{2}$ bolle

Hvis du har spist 2 halve stykker rugbrød, eller en hel skive/rundtenom rugbrød svarer det altså til 2 stk. rugbrød.

Hvis du har spist 2 halve boller eller 1 hel bolle skal du skrive 2 stk..

”Antal brød” skal stemme overens med antal i ”fedtstof på brød”

Hvis der er brød, du ikke har brugt fedtstof på, skal du huske at notere dette under ”Fedtstof på brød” i ”Har ikke brugt fedtstof”.

Drikkevarer er også et måltid

Du skal kun sætte kryds i ”Jeg spiste ikke morgenmad” hvis du hverken har spist eller drukket noget. Drikkevarer regnes også som et måltid.

Nyttige mål

1 glas/kop for større børn samt voksne (6-75 år) svarer til 2 dl (undtagen alkohol). Har du fx drukket en almindelig sodavand (2,5 dl) svarer det til $1 \frac{1}{4}$ glas. En $\frac{1}{2}$ liter sodavand svarer til $2 \frac{1}{2}$ glas.

1 glas/kop for mindre børn (4-6 år) svarer til 1,5 dl. Har barnet drukket en almindelig sodavand svarer det til $1 \frac{2}{3}$ glas. En $\frac{1}{2}$ liter sodavand svarer til $3 \frac{1}{3}$ glas.

Angiv klokkeslæt ved at bruge døgnets 24 timer. Har du fx spist frokost kl 12:45 og en halv time frem, noterer du sluttidspunktet som kl 13:15 - ikke som kl 4:15. Spiser du natmad kl. 23:45 og en halv time frem, noterer du sluttidspunktet som kl. 00:15.

1 Morgenmad

⇒ Jeg spiste/drak ikke noget til morgenmad (sæt kryds) og gå til side 6. Hvis du kun har drukket noget til morgenmad, skal det noteres her på side 3. Husk evt. mellemmåltider side 22-26

1.2 Om måltidet

Jeg spiste fra klokken : til : (Angiv klokkeslæt mellem kl. 00:01 – 24:00)

Spiste du sammen med nogen?

Jeg spiste alene.

Jeg spiste sammen med (antal) voksne og børn

Hvor spiste du ?

1. Mad spist hjemme og tilberedt hjemme

Hvor lang tid brugte du/I på at tilberede maden (madlavning) ?

2. Mad spist hjemme men tilberedt ude

Jeg brugte selv timer og minutter

3. Mad spist ude men tilberedt hjemme

Andre brugte timer og minutter

4. Mad spist ude og tilberedt ude

1.3 Drikkevarer

	Antal	
Kaffe	<input type="text"/>	kop/krus
Te	<input type="text"/>	kop/krus
Kakao-, chokolademælk	<input type="text"/>	glas
Letmælk	<input type="text"/>	glas
Sødmælk	<input type="text"/>	glas
Minimælk	<input type="text"/>	glas
Skummet-, kærnemælk	<input type="text"/>	glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura	<input type="text"/>	glas
Juice (fx appelsin-, æble-)	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik (light, sukkerfri)	<input type="text"/>	glas
Postevand	<input type="text"/>	glas
Kildevand	<input type="text"/>	glas
Snaps og bitter (fx Gammel Dansk, Jägermeister o.l.)	<input type="text"/>	glas
Anden drik (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1.4 Brød: ½ skive rugbrød, ½ bolle, ½ rundstykke = 1 stk

	Antal	
Fransk-, toast- og sigtebrød, rundstykke, bolle o.l. 1 stk = 1 skive = ½ bolle	<input type="text"/>	stk
Grov-, grahambrød, grovbolle o.l. 1 stk = 1 skive = ½ bolle	<input type="text"/>	stk
Rugbrød (fx mørkt rugbrød / fuldkornsrugbrød uden frø og solsikkekerner) 1 stk = ½ skive	<input type="text"/>	stk
Rugbrød med solsikkekerner, hørfrø (fx softkerne rugbrød) 1 stk = ½ skive	<input type="text"/>	stk
Knækbrød, skorpe	<input type="text"/>	stk
Kiks o.l.	<input type="text"/>	stk
Wienerbrød	<input type="text"/>	stk
Tebirkes, croissant o.l.	<input type="text"/>	stk
Andet brød (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1.5 Fedtstof på brød, antal skiver	På rugbrød	På fransk/ grovbrød
Har ikke brugt fedtstof	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Smør	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kærgården og lignende (fx Bakkedal, Kløverblomst, Solstrejf)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bordmargarine (fx Becel, Vibe, Delikata)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Minarine (fx Lätta, Becel, Lisette, Solsikke)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fedt	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Andet fedtstof (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ved ikke hvilket fedtstof der er brugt	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1.6 Pålæg på brød	Billedserie 1	Antal (1, 2, 3 ..)		
		A B C D		
Ost/smelteost min. 45+/27%, fuldfed (fx Riberhus, Klovborg, Fløde Havarti)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Ost/smelteost m. reduceret fedtindhold 20+ og 30+/17%)(fx Cheasy)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Camembert, Brie, Danablu, flødeost m.m.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Marmelade, syltetøj	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Honning, sukker, brun farin , sirup	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Leverpostej, paté eller pølse	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Skinke, light/let kødpålæg og leverpostej (fx den grønne slagter)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Pålægsschokolade, Nutella og andet chokoladesmøre pålæg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Frugtpålæg, rosin, banan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Tomat	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Agurk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Pynt: peberfrugt, tomat, agurk (på stk.brød)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Andet pålæg (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1

1.7 Surmælksprodukter	Antal	
Letmælksyoghurt, Gaio, ylette m.m., naturel	<input type="text"/>	tallerken
Letmælksyoghurt, Gaio, ylette m.m., med frugt	<input type="text"/>	tallerken
Fedtfattig yoghurt 0,1% (fx cheasy yoghurt)	<input type="text"/>	tallerken
Yoghurt naturel, A-38, tykmælk, ymer, Cultura naturel	<input type="text"/>	tallerken
Frugtyoghurt, Cultura med frugt	<input type="text"/>	tallerken
Børneyoghurt/kvarkprodukter (fx Petit Danone, Lillebror dessert)	<input type="text"/>	bæger
Andet (notér) <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1.8 Morgenmadsprodukter, grød m.v.		Antal						
		A	B	C	D	E	F	
Ymerdrys, fiberdrys		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 2
Cornflakes, Havrefras, Special K og lignende		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 2
Guldkorn, Frostflakes, Choko pops, Multi-grain loops og lignende		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 2
Havregryn		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 2
Mysli		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 2
Havregrød, øllebrød, risengrød		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Billedserie 2
Smørklat på grød				<input type="text"/>				tsk
Letmælk til fx cornflakes, havregryn				<input type="text"/>				tallerken
Sødmælk til fx cornflakes, havregryn				<input type="text"/>				tallerken
Mini-, Skummetmælk til fx cornflakes, havregryn				<input type="text"/>				tallerken
Sukker, syltetøj, honning på grød/gryn/surmælksprodukter				<input type="text"/>				tsk
Andet morgenmadsprodukt (notér)	<input type="text"/>			<input type="text"/>				<input type="text"/>

1.9 Æg, frugt, grønt og andet		Antal						
		A	B	C	D	E	F	
Æg, spejlæg				<input type="text"/>				stk
Æg, blød- eller hårdkogt æg				<input type="text"/>				stk
Bacon				<input type="text"/>				skiver
Tomat, mellemstor (1 mellemstor tomat = 4 stk cherrytomater)				<input type="text"/>				stk
Peberfrugt, kvarte stykker				<input type="text"/>				stk
Agurk, stykker á 4-5 cm				<input type="text"/>				stk
Gulerod				<input type="text"/>				stk
Æble				<input type="text"/>				stk
Pære				<input type="text"/>				stk
Appelsin, clementin, grapefrugt				<input type="text"/>				stk
Banan				<input type="text"/>				stk
Kiwi				<input type="text"/>				stk
Vindrue				<input type="text"/>				håndfulde
Nektarin, fersken				<input type="text"/>				stk
Ananas, frisk				<input type="text"/>				skiver
Rosiner og anden tørret frugt				<input type="text"/>				håndfulde
Blommer				<input type="text"/>				stk
Bær, friske eller frosne (fx jordbær, kirsebær, hindbær)				<input type="text"/>				stk
Melon				<input type="text"/>				skiver
Anden frugt (notér)	<input type="text"/>			<input type="text"/>				<input type="text"/>

1.10 Øvrigt Beskriv og notér hvor meget – husk at angive din portionsstørrelse enten med billedserie eller i gram, spsk, skiver mm.

2 Frokost

⇒ Jeg spiste/drak ikke noget til Frokost (sæt kryds) og gå til side 14. Hvis du kun har drukket noget til frokost skal det noteres her på side 6. Husk evt. mellemmåltider side 22-26

2.1 Om måltidet

Jeg spiste fra klokken : til : (Angiv klokkeslæt mellem kl. 00:01 – 24:00)

Spiste du sammen med nogen?

Jeg spiste alene.

Jeg spiste sammen med (antal) voksne og børn

Hvor spiste du ?

1. Mad spist hjemme og tilberedt hjemme



Hvor lang tid brugte du/ I på at tilberede maden (madlavning) ?

2. Mad spist hjemme men tilberedt ude

Jeg brugte selv timer og minutter

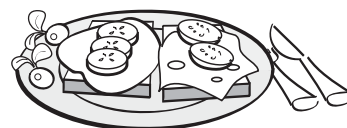
3. Mad spist ude men tilberedt hjemme

Andre brugte timer og minutter

4. Mad spist ude og tilberedt ude

2.2 Drikkevarer

	Antal	
Kaffe	<input type="text"/>	kop/krus
Te	<input type="text"/>	kop/krus
Kakao-, chokolademælk	<input type="text"/>	glas
Letmælk	<input type="text"/>	glas
Sødmælk	<input type="text"/>	glas
Minimælk	<input type="text"/>	glas
Skummet-, kærnemælk	<input type="text"/>	glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura	<input type="text"/>	glas
Juice (fx appelsin-, æble-)	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik (light, sukkerfri)	<input type="text"/>	glas
Sodavand, almindelig (½ liter = 2½ glas)	<input type="text"/>	glas
Sodavand (light, sukkerfri) (½ liter = 2½ glas)	<input type="text"/>	glas
Iste	<input type="text"/>	glas
Cider	<input type="text"/>	glas
Danskvand, mineralvand, apollinaris, kildevand	<input type="text"/>	glas
Postevand	<input type="text"/>	glas
Øl, pilsner	<input type="text"/>	flaske
Lys/let pilsner, alkoholfri o.l.	<input type="text"/>	flaske
Stærk øl (fx guldøl, julebryg, påskebryg, porter m.m.)	<input type="text"/>	flaske
Vin, rød	<input type="text"/>	glas
Vin, hvid	<input type="text"/>	glas
Hedvin	<input type="text"/>	glas
Spiritus (fx snaps, bitter o.l.)	<input type="text"/>	glas
Anden drik (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>



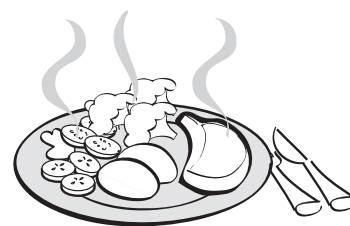
2.3 Brød:	$\frac{1}{2}$ skive rugbrød, $\frac{1}{2}$ bolle = 1 stk	Antal	
Rugbrød (fx mørkt rugbrød / fuldkornsrugbrød uden frø og solsikkekerner)	1 stk = $\frac{1}{2}$ skive	<input type="text"/>	stk
Rugbrød med solsikkekerner, hørfrø (fx softkerne rugbrød)	1 stk = $\frac{1}{2}$ skive	<input type="text"/>	stk
Fransk-, toast- og sigtebrød, bolle, ciabattabolle o.l.	1 stk = 1 skive = $\frac{1}{2}$ bolle	<input type="text"/>	stk
Grov-, grahamsbrød, grovbolle o.l.	1 stk = 1 skive = $\frac{1}{2}$ bolle	<input type="text"/>	stk
Knækbrød, skorpe		<input type="text"/>	stk
Kiks o.l.		<input type="text"/>	stk
Croissant o.l.		<input type="text"/>	stk
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2.4 Fedtstof på brød på antal skiver/stk	På rugbrød	På fransk/grovbrød
Har ikke brugt fedtstof	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Smør	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kærgården og lignende (fx Bakkedal, Kløverblomst, Solstrøjf)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bordmargarine (fx Becel, Vibe, Delikata)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Minarine (fx Lätta, Becel, Lisette, Solsikke)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fedt	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Andet fedtstof (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ved ikke hvilket fedtstof der er brugt	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2.5 Pålæg på brød	Billedserie 1	Antal (1, 2, 3 ..)		
		A B C D		
Ost/smelteost min. 45+/27%, fuldfed (fx Riberhus, Klovborg, Fløde Havarti)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Ost/smelteost m. reduceret fedtindhold 20+ og 30+/17% (fx Cheasy)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Camembert, Brie, Danablu m.m.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Rygeost, hytteost	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Leverpostej, paté, postej	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Skinke, roastbeef, hamburgerryg, røget filet, saltkød o.l.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Kalkun, kylling	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Flæskesteg, rullepølse, frikadelle, kødpølse o.l.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Spegepølse, tepølse, leverpølse	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1
Light/let kødpålæg og leverpostej (fx den grønne slagter)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 1

2.6 Pålæg på brød		Antal (1, 2, 3 ..)				
Billedserie 1		A	B	C	D	
Fiskesalat o.l. (fx makrelsalat, tunsalat, rejesalat)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Skinkesalat, hønsesalat, sommersalat o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Light/let pålægssalater		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Marineret sild, ål, røget makrel/sild/laks/hellefisk, makrel i tomat o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Rejer, muslinger, krabber		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Paneret eller stegt fisk, fiskefrikadelle		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Tun		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Torskerogn		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Æg, blød- eller hårdkogt æg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Æg, spejlæg				<input type="checkbox"/>		stk
Kartoffel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Tomat (ikke som pynt)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Agurk (ikke som pynt)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Frugtpålæg, rosin, banan		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Pålægschokolade, Nutella		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Marmelade, syltetøj, honning o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1
Andet pålæg (notér)	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	billedserie 1

2.7 Pynt/tilbehør på /til stk. brød		Antal				
Mayonnaise, remoulade		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Italiensk salat, karrysalat og lignende		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sennep, ketchup		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ristede løg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tomat, peberfrugt, agurk, løg, karse, purløg, dild o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sky		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Surt (fx rødbeder, rødkål, asier, syltet agurk)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Citron		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rejer		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bacon		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rå æggeblomme		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Salatblade		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Andet pynt (notér)	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



2.8 Kød, bacon og indmad		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F	
Frikadeller		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Hakkebøf		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Andre retter m. hakket kød (fx farsbrød, medisterpølse, forloren hare, krebinetter)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Okse/kalvekød (fx bøf/steak med fedtkant, culotte, højreb, oksetyndsteg)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Okse/kalvekød (fx roastbeef, wienerschnitzel, steak/bøf u. fedtkant, mørbrad, filet)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Svinekød (fx kotelet med fedtkant, nakkekotelet, skinke med fedtkant)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Svinekød (fx skinkeschnitzel, mørbrad, hamburgerryg, filet, kotelet/skinke u. fedtkant)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Svinekød (fx flæskesteg, stegt flæsk, ribbensteg, revelsben, rullesteg)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Biksemad		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
Lammekød (fx lammekølle, lammekotelet, lammebov)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Lever		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Vildt (fx dyrekød, hjortekød)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Gryderet/sammenkogt ret (fx millionbøf, kødsovs, boller i karry, chili con carne, gullasch, wokret med kød)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
➡➡➡ ANGIV INDHOLDET AF GRØNTSAGER I DIN GRYDERET		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 5
Bacon					<input type="checkbox"/>			skiver
Andet kød (notér)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3

2.9 Fisk og skaldyr		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F	
Fiskepinde, styk					<input type="checkbox"/>			
Fiskefrikadelle		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Torsk, sej		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Rødspætte, skrubbe		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Ørred		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Hornfisk		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Sild		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Makrel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Laks		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Tun		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Skaldyr (fx rejer, muslinger)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Fiskegryde/sammenkogt fiskeret (fx fisk i fad, bouillabaisse)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
➡➡➡ ANGIV INDHOLDET AF GRØNTSAGER I DIN GRYDERET		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 5
Anden fisk (notér)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3

2.10 Fjerkræ		Antal/Portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F	
Kylling		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Kylette, kyllingenuggets		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Kalkun		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
And, gås		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Gryderet/sammenkogt ret (fx kylling i karry, kalkungryde, wokret)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
➡ ➡ ANGIV INDHOLDET AF GRØNTSAGER I DIN GRYDERET		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 5
Andet fjerkræ (notér)	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3

2.11 Retter/tilbehør med tørrede ærter, bønner, linser m.m.		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F	
Tørrede bønner, linser, ærter som tilbehør		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 7
Retter med bønner/ærter (fx gule ærter, chiligrøde, baked beans, linser, kikærter)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 7

2.12 Kartofler, ris og pasta		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F	
Kogt kartoffel (middelstor)				<input type="checkbox"/>				stk
Bagt kartoffel				<input type="checkbox"/>				stk
Brunede kartofler (med sukker)				<input type="checkbox"/>				stk
Stegte, brasede kartofler og ovnkartofler (fx kartoffelbåde, ovn pommes frites)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Pommes frites, friturestegte		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Kartofler i fad/gratin (fx flødekartofler)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Kartoffelmos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 7
Kold og varm kartoffelsalat		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Ris		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 7
Pasta, Nudler (fx spaghetti, skruer)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 8

2.13 Sops, smør og dressing (1 spsk = 1/6 dl)		Antal	
Smeltet smør, margarine, stegfedt		<input type="checkbox"/>	spk
Sops med lidt/intet fedtstof (fx tomatsovs, grøntsagssovs eller sur-sød sovs)		<input type="checkbox"/>	spk
Sops med fedtstof (fx brun-, karry-, persille-, bearnaise-, fløde-, vildt- eller skysovs)		<input type="checkbox"/>	spk
Kold sovs m. creme fraiche, A-38, ymer o.l.		<input type="checkbox"/>	spk
Anden sovs (notér)	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	spk
Koldt smør, margarine, kryddersmør (fx på bagt kartoffel)		<input type="checkbox"/>	tsk
Dressing, fedtfattig (fx light Thousand Island)		<input type="checkbox"/>	spk
Dressing, anden (fx Olie/eddike, Thousand Island)		<input type="checkbox"/>	spk

2.14 Grøntsager								
Tomat, mellemstor (1 mellemstor tomat = 4 stk cherrytomater)							stk	
Agurk, stykker á 4-5 cm							stk	
Gulerod, rå							stk	
Avocado							stk	
Bladselleri, radiser							stk	
		A	B	C	D	E	F	
Grøntsagsblanding		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Gulerødder		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Ærter, grønne bønner		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Majs		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Hvidkål, blomkål, spidskål og savoykål		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Rødkål		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Broccoli og rosenkål		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Løg, porre		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Champignon og andre svampe		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Rødbeder, selleri		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Pastinak, persillerod		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Squash, aubergine		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Spinat, grønkål		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Asparges, grønne, hvide		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Peberfrugt, rød, grøn og gul		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Råkost		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Blandet salat (også salat med kød, ris, pasta, fisk, ost eller lignende)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 10
Grøn salat, kinakål o.l. (fx. grøn salat m. tomat og agurk)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 10
Tomatsalat (med feta og oliven)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 10
Anden grøntsag (notér) <input type="text"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 9
Sammenkogt grøntsagsret (fx stuvede grøntsager, ratatouille, lynstegte grøntsager)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4

2.15 Brød som tilbehør: ½ skive rugbrød, ½ bolle = 1 stk		Antal						
Alm. flûte, franskbrød, toastbrød, bolle, pølsebrød 1 stk= 1 skive =½ bolle								stk
Grovflûte, -bolle, -brød 1 stk= 1 skive =½ bolle								stk
Flute m. fedtstof (fx hvidløgsflutes) 1 stk= 1 skive =½ miniflute								stk
Pitabrød (uden fyld)								stk
Rugbrød (1 stk = ½ skive)								stk
Andet (notér hvilket) <input type="text"/>								stk
Smør/margarine på								stk brød

2.16 Små retter, burger, pølser, suppe, grød m.v.		Antal / portionsstørrelse	
Burger	<input type="text"/>		stk
Forårsrulle	<input type="text"/>		stk
Pitabrød, bolle, sandwich, flûte med fyld (dvs. kød, salat og dressing)	<input type="text"/>		stk
Parisertoast, toast med fyld	<input type="text"/>		stk
Pizza (1 skive = 1/6 pizza)	<input type="text"/>		skiver
Pølser (1 wienerpølse = 6 cocktailpølser)	<input type="text"/>		stk
Hotdog/Fransk hotdog	<input type="text"/>		stk
Pølsehorn	<input type="text"/>		stk
Suppe	<input type="text"/>		tallerken
Spejlæg, æggekage, røræg, omelet, gratin	<input type="text"/>		stk/portion
Tærte med grønt og kød, grøntsagstærte	<input type="text"/>		skv/portion
Risret (fx rissalat, risotto)	<input type="text"/>	A <input type="text"/> B <input type="text"/> C <input type="text"/> D <input type="text"/> E <input type="text"/> F <input type="text"/>	billedserie 7
Pastaret (fx lasagne, pastasalat, fyldt pasta - tortellini, ravioli)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 8
Grød (fx risengrød, havregrød, øllebrød)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 2
Andet (noter)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2.17 Tilbehør:		Antal	
Ketchup, sennep	<input type="text"/>		spsk
Remoulade	<input type="text"/>		spsk
Syltede rødbeder, agurkesalat, asier, pickles o.l.	<input type="text"/>		skiver
Oliven	<input type="text"/>		spsk
Revet ost, ost, fetaost	<input type="text"/>		spsk
Grønt drys (fx persille, purløg, dild o.l.)	<input type="text"/>		spsk
Marmelade, chutney o.l.	<input type="text"/>		tsk
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



2.18 Surmælksprodukter, koldskål og ostephaps		Antal	
Yoghurt (med eller uden frugt)	<input type="text"/>		portion
Koldskål	<input type="text"/>		portion
Kammerjunker	<input type="text"/>		stk
Ostephaps, ostepang, ostebjælke	<input type="text"/>		stk
Havregryn, mysli med mælk/A-38 o.l.	<input type="text"/>		tallerken
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2.19 Dessert og frugt		Antal				
Flødeis (1 skive = 2 kugler = 1 ispind)		<input type="text"/>				stk/skiver
Vaffelis (gammeldags, amerikaner m.m.), Magnum		<input type="text"/>				stk
Frugtkvark og mælkedesserter (fx Petit Danone, Lillebror, Risifrutti , mousse)		<input type="text"/>				bæger
Fromage, budding		<input type="text"/>				portion
Kage, wienerbrød, tærte, æblekage		<input type="text"/>				stk
Pandekager, æbleskiver		<input type="text"/>				stk
Chokolade (fx alm./fyldt chokolade, chokoladebar, chokoladefrøer)		A	B	C	D	billedserie 11
Slik (fx bolcher, lakrids, karameller, vingummi)		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 12
Æble		<input type="text"/>				stk
Pære		<input type="text"/>				stk
Appelsin, clementin, grapefrugt		<input type="text"/>				stk
Banan		<input type="text"/>				stk
Kiwi		<input type="text"/>				stk
Vindruer		<input type="text"/>				håndfuld
Nektarin, fersken		<input type="text"/>				stk
Melon		<input type="text"/>				skiver
Ananas, frisk		<input type="text"/>				skiver
Blommer		<input type="text"/>				stk
Bær, friske eller frosne (fx jordbær, kirsebær, hindbær)		<input type="text"/>				håndfuld
Frugt på dåse, konserveret (fx ananas, mandariner, pære)		<input type="text"/>				portion
Frugtgrød (fx æblegrød, rødgrød, sveskegrød)		<input type="text"/>				portion
Rosiner og andet tørret frugt		<input type="text"/>				håndfuld
Nødder (fx hasselnødder, mandler, valnødder)		<input type="text"/>				håndfuld
Tropisk frugt (fx papaya, mango, granatæbler, sharon o.l.)		<input type="text"/>				stk
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>				<input type="text"/>

2.20 Tilbehør til dessert og frugt:		Antal				
Flødeskum, creme fraiche		<input type="text"/>				spsk
Ekstra sukker, farin, honning, sirup		<input type="text"/>				tsk
Mælk/fløde på fx frugtgrød		<input type="text"/>				portion

2.21 Øvrigt	
Beskriv og notér hvor meget – husk at angive din portionsstørrelse enten med billedserie eller i gram, spsk, skiver mm.	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	

3 Aftensmad

⇒ Jeg spiste/drak ikke noget til Aftensmad (sæt kryds) og gå til side 22. Hvis du kun har drukket noget til Aftensmad skal det noteres her på side 14. Husk evt. mellemmåltider side 22-26

3.1 Om måltidet

Jeg spiste fra klokken : til : (Angiv klokkeslæt mellem kl. 00:01 – 24:00)

Spiste du sammen med nogen?

Jeg spiste alene.

Jeg spiste sammen med (antal) voksne og børn

Hvor spiste du ?

1. Mad spist hjemme og tilberedt hjemme



Hvor lang tid brugte du/I på at tilberede maden (madlavning) ?

2. Mad spist hjemme men tilberedt ude

Jeg brugte selv timer og minutter

3. Mad spist ude men tilberedt hjemme

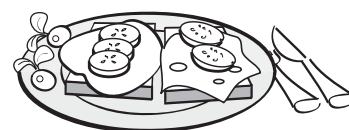
Andre brugte timer og minutter

4. Mad spist ude og tilberedt ude

3.2 Drikkevarer

Antal

Kaffe	<input type="text"/>	kop/krus
Te	<input type="text"/>	kop/krus
Kakao-, chokolademælk	<input type="text"/>	glas
Letmælk	<input type="text"/>	glas
Sødmælk	<input type="text"/>	glas
Minimælk	<input type="text"/>	glas
Skummet-, kærnemælk	<input type="text"/>	glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura	<input type="text"/>	glas
Juice (fx appelsin-, æble-)	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik	<input type="text"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik (light, sukkerfri)	<input type="text"/>	glas
Sodavand, almindelig (½ liter = 2½ glas)	<input type="text"/>	glas
Sodavand (light, sukkerfri) (½ liter = 2½ glas)	<input type="text"/>	glas
Iste	<input type="text"/>	glas
Cider	<input type="text"/>	glas
Danskvand, mineralvand, apollinaris, kildevand	<input type="text"/>	glas
Postevand	<input type="text"/>	glas
Øl, pilsner	<input type="text"/>	flaske
Lys/let pilsner, alkoholfri o.l.	<input type="text"/>	flaske
Stærk øl (fx guldøl, julebryg, påskebryg, porter m.m.)	<input type="text"/>	flaske
Vin, rød	<input type="text"/>	glas
Vin, hvid	<input type="text"/>	glas
Hedvin	<input type="text"/>	glas
Spiritus (fx snaps, bitter o.l.)	<input type="text"/>	glas
Anden drik (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>



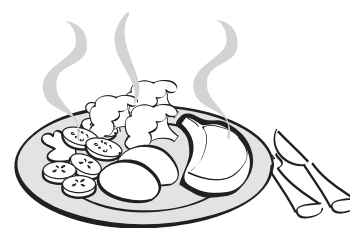
3.3 Brød: $\frac{1}{2}$ skive rugbrød, $\frac{1}{2}$ bolle = 1 stk		Antal	
Rugbrød (fx mørkt rugbrød / fuldkornsrugbrød uden frø og solsikkekerner) 1 stk = $\frac{1}{2}$ skive		<input type="text"/>	stk
Rugbrød med solsikkekerner, hørfrø (fx softkerne rugbrød) 1 stk = $\frac{1}{2}$ skive		<input type="text"/>	stk
Fransk-, toast- og sigtebrød, bolle, ciabattabolle o.l. 1 stk = 1 skive = $\frac{1}{2}$ bolle		<input type="text"/>	stk
Grov-, grahamsbrød, grovbolle o.l. 1 stk = 1 skive = $\frac{1}{2}$ bolle		<input type="text"/>	stk
Knækbrød, skorpe		<input type="text"/>	stk
Kiks o.l.		<input type="text"/>	stk
Croissant o.l.		<input type="text"/>	stk
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

3.4 Fedtstof på brød på antal skiver/stk	På rugbrød	På fransk/grovbrød
Har ikke brugt fedtstof	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Smør	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kærgården og lignende (fx Bakkedal, Kløverblomst, Solstrøjf)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bordmargarine (fx Becel, Vibe, Delikata)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Minarine (fx Lätta, Becel, Lisette, Solsikke)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fedt	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Andet fedtstof (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ved ikke hvilket fedtstof der er brugt	<input type="text"/>	<input type="text"/>

3.5 Pålæg på brød	Billedserie 1				Antal (1, 2, 3 ..)	
	A	B	C	D		
Ost/smelteost min. 45+/27%, fuldfed (fx Riberhus, Klovborg, Fløde Havarti)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		billedserie 1
Ost/smelteost m. reduceret fedtindhold 20+ og 30+/17% (fx Cheasy)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		billedserie 1
Camembert, Brie, Danablu m.m.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		billedserie 1
Rygeost, hytteost	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		billedserie 1
Leverpostej, paté, postej	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		billedserie 1
Skinke, roastbeef, hamburgerryg, røget filet, saltkød o.l.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		billedserie 1
Kalkun, kylling	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		billedserie 1
Flæsketeg, rullepølse, frikadelle, kødpølse o.l.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		billedserie 1
Spegepølse, tepølse, leverpølse	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		billedserie 1
Light/let kødpålæg og leverpostej (fx den grønne slagter)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		billedserie 1

3.6 Pålæg på brød		Billedserie 1				Antal (1, 2, 3 ..)	
		A	B	C	D		
Fiskesalat o.l. (fx makrelsalat, tunsalat, rejesalat)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Skinkesalat, hønsesalat, sommersalat o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Light/let pålægssalater		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Marineret sild, ål, røget makrel/sild/laks/hellefisk, makrel i tomat o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Rejer, muslinger, krabber		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Paneret eller stegt fisk, fiskefrikadelle		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Tun		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Torskerogn		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Æg, blød- eller hårdkogt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Æg, spejlæg				<input type="checkbox"/>			stk
Kartoffel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Tomat (ikke som pynt)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Agurk (ikke som pynt)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Frugtpålæg, rosin, banan		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Pålægsschokolade, Nutella		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Marmelade, syltetøj, honning o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1
Andet pålæg (notér)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		billedserie 1

3.7 Pynt/tilbehør på /til stk. brød		Antal				
Mayonnaise, remoulade		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Italiensk salat, karrysalat og lignende		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sennep, ketchup		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ristede løg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tomat, peberfrugt, agurk, løg, karse, purløg, dild o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sky		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Surt (fx rødbeder, rødkål, asier, syltet agurk)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Citron		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rejer		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bacon		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rå æggeblomme		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Salatblade		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Andet pynt (notér)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



3.8 Kød, bacon og indmad		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F	
Frikadeller		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Hakkebøf		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Andre retter m. hakket kød (fx farsbrød, medisterpølse, forloren hare, krebinetter)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Okse/kalvekød (fx bøf/steak med fedtkant, culotte, højreb, oksetyndsteg)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Okse/kalvekød (fx roastbeef, wienerschnitzel, steak/bøf u. fedtkant, mørbrad, filet)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Svinekød (fx kotelet med fedtkant, nakkekotelet, skinke med fedtkant)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Svinekød (fx skinkeschnitzel, mørbrad, hamburgerryg, filet, kotelet/skinke u. fedtkant)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Svinekød (fx flæskesteg, stegt flæsk, ribbensteg, revelsben, rullesteg)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Biksemad		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
Lammekød (fx lammekølle, lammekotelet, lammebov)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Lever		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Vildt (fx dyrekød, hjortekød)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Gryderet/sammenkogt ret (fx millionbøf, kødsovs, boller i karry, chili con carne, gullasch, wokret med kød)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
➡➡➡ ANGIV INDHOLDET AF GRØNTSAGER I DIN GRYDERET		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 5
Bacon				<input type="checkbox"/>				skiver
Andet kød (notér)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3

3.9 Fisk og skaldyr		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F	
Fiskepinde, styk				<input type="checkbox"/>				
Fiskefrikadelle		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Torsk, sej		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Rødspætte, skrubbe		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Ørred		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Hornfisk		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Sild		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Makrel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Laks		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Tun		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Skaldyr (fx rejer, muslinger)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Fiskegryde/sammenkogt fiskeret (fx fisk i fad, bouillabaisse)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
➡➡➡ ANGIV INDHOLDET AF GRØNTSAGER I DIN GRYDERET		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 5
Anden fisk (notér)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3

3.10 Fjerkræ		Antal/Portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F	
Kylling		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Kylette, kyllingenuggets		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Kalkun		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
And, gås		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3
Gryderet/sammenkogt ret (fx kylling i karry, kalkungryde, wokret)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
➡ ➡ ANGIV INDHOLDET AF GRØNTSAGER I DIN GRYDERET		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 5
Andet fjerkræ (notér)	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 3

3.11 Retter/tilbehør med tørrede ærter, bønner, linser m.m.		Antal / portionsstørrelse						
		A	B	C	D	E	F	
Tørrede bønner, linser, ærter som tilbehør		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 7
Retter med bønner/ærter (fx gule ærter, chiligrøde, baked beans, linser, kikærter)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 4
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 7

3.12 Kartofler, ris og pasta		Antal / portionsstørrelse						
Kogt kartoffel (middelstor)				<input type="checkbox"/>				stk
Bagt kartoffel				<input type="checkbox"/>				stk
Brunede kartofler (med sukker)				<input type="checkbox"/>				stk
Stegte, brasede kartofler og ovnkartofler (fx kartoffelbåde, ovn pommes frites)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Pommes frites, friturestegte		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Kartofler i fad/gratin (fx flødekartofler)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Kartoffelmos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 7
Kold og varm kartoffelsalat		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 6
Ris		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 7
Pasta, Nudler (fx spaghetti, skruer)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 8

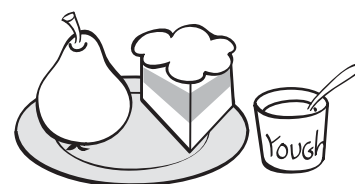
3.13 Sovs, smør og dressing (1 spsk = 1/6 dl)		Antal	
Smeltet smør, margarine, stegfedt		<input type="checkbox"/>	spk
Sovs med lidt/intet fedtstof (fx tomatsovs, grøntsagssovs eller sur-sød sovs)		<input type="checkbox"/>	spk
Sovs med fedtstof (fx brun-, karry-, persille-, bearnaise-, fløde-, vildt- eller skysovs)		<input type="checkbox"/>	spk
Kold sovs m. creme fraiche, A-38, ymer o.l.		<input type="checkbox"/>	spk
Anden sovs (notér)	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	spk
Koldt smør, margarine, kryddersmør (fx på bagt kartoffel)		<input type="checkbox"/>	tsk
Dressing, fedtfattig (fx light Thousand Island)		<input type="checkbox"/>	spk
Dressing, anden (fx Olie/eddike, Thousand Island)		<input type="checkbox"/>	spk

3.14 Grøntsager								
Tomat, mellemstor (1 mellemstor tomat = 4 stk cherrytomater)							stk	
Agurk, stykker á 4-5 cm							stk	
Gulerod, rå							stk	
Avocado							stk	
Bladselleri, radiser							stk	
		A	B	C	D	E	F	
Grøntsagsblanding								Billedserie 9
Gulerødder								Billedserie 9
Ærter, grønne bønner								Billedserie 9
Majs								Billedserie 9
Hvidkål, blomkål, spidskål og savoykål								Billedserie 9
Rødkål								Billedserie 9
Broccoli og rosenkål								Billedserie 9
Løg, porre								Billedserie 9
Champignon og andre svampe								Billedserie 9
Rødbeder, selleri								Billedserie 9
Pastinak, persillerod								Billedserie 9
Squash, aubergine								Billedserie 9
Spinat, grønkål								Billedserie 9
Asparges, grønne, hvide								Billedserie 9
Peberfrugt, rød, grøn og gul								Billedserie 9
Råkost								Billedserie 9
Blandet salat (også salat med kød, ris, pasta, fisk, ost eller lignende)								Billedserie 10
Grøn salat, kinakål o.l. (fx. grøn salat m. tomat og agurk)								Billedserie 10
Tomatsalat (med feta og oliven)								Billedserie 10
Anden grøntsag (notér)	<input type="text"/>							Billedserie 9
Sammenkogt grøntsagsret (fx stuvede grøntsager, ratatouille, lynstegte grøntsager)								Billedserie 4

3.15 Brød som tilbehør: ½ skive rugbrød, ½ bolle = 1 stk		Antal						
Alm. flûte, franskbrød, toastbrød, bolle, pølsebrød 1 stk= 1 skive =½ bolle								stk
Grovflûte, -bolle, -brød 1 stk= 1 skive =½ bolle								stk
Flute m. fedtstof (fx hvidløgslutes) 1 stk= 1 skive =½ miniflute								stk
Pitabrød (uden fyld)								stk
Rugbrød (1 stk = ½ skive)								stk
Andet (notér hvilket)	<input type="text"/>							stk
Smør/margarine	på							stk brød

3.16 Små retter, burger, pølser, suppe, grød m.v.	Antal / portionsstørrelse						
Burger	<input type="text"/>						stk
Forårsrulle	<input type="text"/>						stk
Pitabrød, bolle, sandwich, flûte med fyld (dvs. kød, salat og dressing)	<input type="text"/>						stk
Parisertoast, toast med fyld	<input type="text"/>						stk
Pizza (1 skive = 1/6 pizza)	<input type="text"/>						skiver
Pølser (1 wienerpølse = 6 cocktailpølser)	<input type="text"/>						stk
Hotdog/Fransk hotdog	<input type="text"/>						stk
Pølsehorn	<input type="text"/>						stk
Suppe	<input type="text"/>						tallerken
Spejlæg, æggekage, røræg, omelet, gratin	<input type="text"/>						stk/portion
Tærte med grønt og kød, grøntsagstærte	<input type="text"/>						skv/portion
Risret (fx rissalat, risotto)	A	B	C	D	E	F	billedserie 7
Pastaret (fx lasagne, pastasalat, fyldt pasta - tortellini, ravioli)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 8
Grød (fx risengrød, havregrød, øllebrød)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 2
Andet (noter)	<input type="text"/>						<input type="text"/>

3.17 Tilbehør:	Antal	
Ketchup, sennep	<input type="text"/>	spsk
Remoulade	<input type="text"/>	spsk
Syltede rødbeder, agurkesalat, asier, pickles o.l.	<input type="text"/>	skiver
Oliven	<input type="text"/>	spsk
Revet ost, ost, fetaost	<input type="text"/>	spsk
Grønt drys (fx persille, purløg, dild o.l.)	<input type="text"/>	spsk
Marmelade, chutney o.l.	<input type="text"/>	tsk
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>



3.18 Surmælksprodukter, koldskål og ostehaps	Antal	
Yoghurt (med eller uden frugt)	<input type="text"/>	portion
Koldskål	<input type="text"/>	portion
Kammerjunker	<input type="text"/>	stk
Ostehaps, ostestang, ostebjælke	<input type="text"/>	stk
Havregryn, mysli med mælk/A-38 o.l.	<input type="text"/>	tallerken
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>

3.19 Dessert og frugt		Antal				
Flødeis (1 skive = 2 kugler = 1 ispind)		<input type="text"/>				stk/skiver
Vaffelis (gammeldags, amerikaner m.m.), Magnum		<input type="text"/>				stk
Frugtkvark og mælkedesserter (fx Petit Danone, Lillebror, Risifrutti , mousse)		<input type="text"/>				bæger
Fromage, budding		<input type="text"/>				portion
Kage, wienerbrød, tærte, æblekage		<input type="text"/>				stk
Pandekager, æbleskiver		<input type="text"/>				stk
Chokolade (fx alm./fyldt chokolade, chokoladebar, chokoladefrøer)		A	B	C	D	billedserie 11
Slik (fx bolcher, lakrids, karameller, vingummi)		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	billedserie 12
Æble		<input type="text"/>				stk
Pære		<input type="text"/>				stk
Appelsin, clementin, grapefrugt		<input type="text"/>				stk
Banan		<input type="text"/>				stk
Kiwi		<input type="text"/>				stk
Vindruer		<input type="text"/>				håndfuld
Nektarin, fersken		<input type="text"/>				stk
Melon		<input type="text"/>				skiver
Ananas, frisk		<input type="text"/>				skiver
Blommer		<input type="text"/>				stk
Bær, friske eller frosne (fx jordbær, kirsebær, hindbær)		<input type="text"/>				håndfuld
Frugt på dåse, konserveret (fx ananas, mandariner, pære)		<input type="text"/>				portion
Frugtgrød (fx æblegrød, rødgrød, sveskegrød)		<input type="text"/>				portion
Rosiner og andet tørret frugt		<input type="text"/>				håndfuld
Nødder (fx hasselnødder, mandler, valnødder)		<input type="text"/>				håndfuld
Tropisk frugt (fx papaya, mango, granatæbler, sharon o.l.)		<input type="text"/>				stk
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="text"/>				<input type="text"/>

3.20 Tilbehør til dessert og frugt:		Antal				
Flødeskum, creme fraiche		<input type="text"/>				spsk
Ekstra sukker, farin, honning, sirup		<input type="text"/>				tsk
Mælk/fløde på fx frugtgrød		<input type="text"/>				portion

3.21 Øvrigt Beskriv og notér hvor meget – husk at angive din portionsstørrelse enten med billedserie eller i gram, spsk, skiver mm.						

4 Mellemmåltider

⇒ Jeg spiste/drak intet til mellemmåltider i dag (sæt kryds).

Notér det du har spist og /eller drukket udenfor måltiderne og som du ikke tidligere har noteret i kostdagbogen

4.2 Drikkevarer	Morgen / formiddag (Kl. 5-12)	Eftermiddag (Kl. 12-18)	Aften / nat (Kl. 18-5)	Antal / enhed
Kaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kop/krus
Te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kop/krus
Kakao-, chokolademælk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Letmælk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Sødmælk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Minimælk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Skummet-, kærnemælk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Juice (fx appelsin-, æble-)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Saftevand, limonade, læskedrik (light, sukkerfri)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Sodavand, almindelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Sodavand (light, sukkerfri)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Iste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Cider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Danskvand, mineralvand, apollinaris, kildevand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Postevand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Øl, pilsner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	flaske
Lys/let pilsner, alkoholfri o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	flaske
Stærk øl (guldøl, julebryg, påskebryg, porter m.m.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	flaske
Vin, rød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Vin, hvid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Hedvin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Spiritus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glas
Andet (notér)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.3 Chokolade, slik, is og snacks		Morgen / formiddag (Kl. 5-12)				Eftermiddag (Kl. 12-18)				Aften / nat (Kl. 18-5)				
		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
Chokolade (fx Ritter Sport, Marabou, blød nougat)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 11
Marcipanbrød/konfekt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 11
Bolcher, slikkepinde		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 12
Karameller		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 12
Vingummi, "Skumfiduser"		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 12
Blandet slik (fx Matadormix, TV-mix)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 12
Lakridskonfekt, stykker/stænger (fx Chokofant, Amarstang)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 12
Lakrids, stykker/stænger (fx politistav)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Billedserie 12
Flødeboller		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Chips o.l.		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				håndfuld
Peanuts, pistacienødder m.m.		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				håndfuld
Popcorn		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				håndfuld
Sodavandsis		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Flødeis (1 ispind = 2 kugler = 1 skive)		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk/skive
Vaffelis (gammeldags, amerikaner m.m.), Magnum		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Mælkesnitte		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Myslibar		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Tyggegummi		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="text"/>

4.4 Kager, havregryn, ostehaps m.m.		Morgen / formiddag (Kl. 5-12)				Eftermiddag (Kl. 12-18)				Aften / nat (Kl. 18-5)				
		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
Croissant, tebirkes		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Skærekager , tørkager, romkugler		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Kage med creme/flødeskum (fx flødeskumskage)		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Wienerbrød		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Pandekager, æbleskiver, vafler		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Makron, marengs, kokosmakron		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Frugttærte, æblekage o.l.		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Småkager, kranssekage, kiks		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Corn Flakes, Havregryn, mysli m. mælk/A-38 o.l.		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				portion
Yoghurt, frugtkvark		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				portion
Ostehaps, ostestang, ostebjælke		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				stk
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="text"/>

4.5 Frugt og grøntsager		Morgen / formiddag (Kl. 5-12)	Eftermiddag (Kl. 12-18)	Aften / nat (Kl. 18-5)	
Æble		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Pære		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Appelsin, clementin, grapefrugt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Nektarin, fersken		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Banan		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Vindruer		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	håndfuld
Kiwi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Melon		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	skiver
Ananas, frisk		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	skiver
Blommer		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Bær, friske eller frosne (fx jordbær, kirsebær o.l.)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	håndfuld
Frugt på dåse, konserveret (fx ananas, mandarin)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk/skiver
Rosiner og anden tørret frugt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	håndfuld
Nødder (fx mandler, hasselnødder)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	håndfuld
Agurk, stykker á 4-5 cm		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Tomat, mellemstor (= 4 stk cherrytomater)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Peberfrugt, rød, grøn m.m., kvarte stykker		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Gulerod		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

4.6 Lette måltider		Morgen / formiddag (Kl. 5-12)	Eftermiddag (Kl. 12-18)	Aften / nat (Kl. 18-5)	
Pølse		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Pølsebrød		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Hotdog/Fransk hotdog		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Pølsehorn		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Burger		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Forårsrulle		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Pitabrød, bolle, sandwich, flûte med fyld		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Parisertoast, toast m. fyld		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Pizza (1 skive = 1/6 pizza, 6 skiver = 1 hel pizza)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	skv
Tærte med grønt og kød		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	skv/portion
Andet (notér)	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

4.7 Brød		Morgen / formiddag (Kl. 5-12)	Eftermiddag (Kl. 12-18)	Aften / nat (Kl. 18-5)	
1 stk = 1 skv hvedebrød = ½ bolle = ½ skv rugbrød					
Fransk-, toast-brød, rundstykke, bolle o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Grov-, grahamsbrød, Fibertrim, grovbolle o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Rugbrød (fx mørkt rugbrød, rugbrød uden frø og solsikkekerner)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Rugbrød med solsikkekerner, hørfrø (fx softkerne)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Knækbrød, skorpe		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Kiks o.l.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Tebirkes, croissant o.l., wienerbrød		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk
Andet brød	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk

4.8 Fedtstof på brød	Morgen / formiddag (Kl. 5-12)		Eftermiddag (Kl. 12-18)		Aften / nat (Kl. 18-5)	
	Rug	Hvede	Rug	Hvede	Rug	Hvede
Har ikke brugt fedtstof	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kærgården og lignende (fx Bakkedal, Kløverblomst)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bordmargarine (fx Becel, Vibe, Delikata)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minarine (fx Lätta, Becel, Lisette, Solsikke)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fedt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet fedtstof	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ved ikke hvilket fedtstof der er brugt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.9 Pålæg på brød	Morgen / formiddag (Kl. 5-12)				Eftermiddag (Kl. 12-18)				Aften / nat (Kl. 18-5)						
	Billedserie 1				A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C
Ost/smelteost min. 45+/27%, fuldfed (fx Riberhus, Klovborg, Fløde Havarti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ost/smelteost m. reduceret fedtindhold 20+ og 30+/17% (fx Cheasy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Camembert, Brie, Danablu m.m.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rygeost, hytteost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leverpostej, paté, postej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skinke, roastbeef, hamburgerryg, røget filet, saltkød o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalkun, kylling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flæskesteg, rullepølse, frikadelle, kødpølse o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spegepølse, tepølse, leverpølse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Light/let kødpålæg og leverpostej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.10 Pålæg på brød Billedserie 1	Morgen / formiddag (Kl. 5-12)	Eftermiddag (Kl. 12-18)	Aften / nat (Kl. 18-5)
	A B C D	A B C D	A B C D
Fiskesalat o.l. (fx makrelsalat, tunsalat, rejesalat)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Skinkesalat, hønsesalat, sommersalat o.l.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Light/let pålægssalater	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Marineret sild, ål, røget makrel/sild/laks/hellefisk, makrel i tomat o.l.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Rejer, muslinger, krabber	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Paneret eller stegt fisk, fiskefrikadelle	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tun	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Torskerogn	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Æg, blød- eller hårdkogt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Æg , spejlæg (stk)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kartoffel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tomat (ikke som pynt)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Agurk (ikke som pynt)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Frugtpålæg, rosin, banan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Pålægsschokolade, Nutella	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Marmelade, syltetøj, honning o.l.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Andet pålæg <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

4.11 Pynt/tilbehør på /til stk. brød	Morgen / formiddag	Eftermiddag	Aften / nat
Mayonnaise, remoulade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Italiensk salat, karrysalat og lignende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sennep, ketchup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ristede løg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomat, peberfrugt, agurk, løg, karse, purløg, dild o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Surt (fx rødbeder, rødkål, asier, syltet agurk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Citron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rejer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rå æggeblomme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salatblade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet pynt <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.12 Øvrigt. Beskriv og notér hvor meget
– husk at angive din portionsstørrelse enten med billedserie eller i gram, spsk, skiver mm..
