

Minikostdagbog Kost 2000

Er du på arbejde eller inviteret ud er det ikke altid du kan tage kostdagbogen med dig. Derfor kan du bruge denne lommebog til

at registrere
hvad du har
spist og drukket, når du har



været udenfor hjemmet. Der er en side til hvert måltid for hver af de 7 dage, du skal registrere din kost. Skriv klokkeslæt og spise-
sted samt hvad du har spist og drukket fx under Varmt måltid/
Aftensmad: Culottesteg med 1
bagt kartoffel med 2 spiseskefulde bearnaise og 1 teskefuld kryddersmør, en stor portion blandet salat og 2 glas rødvin og 1 glas danskvand.

Fødevaredirektoratet &
Socialforskningsinstituttet

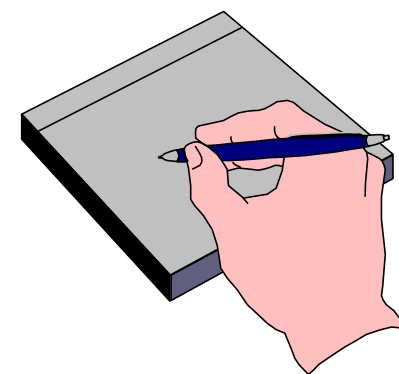


SOCIAL
FORSKNINGS
INSTITUTTET



Fødevaredirektoratet &
Socialforskningsinstituttet

Minikost dagbog Kost 2000-2003



Husk at overføre til kostdagbogen i dag !!

Morgenmad	
------------------	--

Sted	Tid:
------	------

Drikkevarer

Mad

Mellemmåltider

Frokost	
----------------	--

Sted	Tid:
------	------

Drikkevarer

Mad

Mellemmåltider

Aften	
--------------	--

Sted	Tid:
------	------

Drikkevarer

Mad

Mellemmåltider

Husk at overføre til kostdagbogen i dag !!