

Navn: _____

Kan kontaktes på: _____



Dagskost:

hvad jeg spiser og drikker på en almindelig dag
(Sæt meget gerne mængder på - enten vægt, stk, antal kopper mv.)

Husk at få det hele med,,,,,,,,,,,,,

Morgenmad	
Formiddag	
Frokost	
Eftermiddag	
Aftensmad	
Senere/i øvrigt	