

Kostregistreringsskjema

- Skriv ned alt du spiser og drikker i løpet av tre dager. To hverdager, en lørdag.
- Skriv ned type mat, f.eks. Grovt brød, hvit pasta, lettere ost etc.
- Skriv ned mengde på mat og drikke.
- Husk å notere inntak av kosttilskudd.
- Husk å notere mellommåltider og snacks

Eksempel:

Klokkeslett	Mengde	Type mat og drikke
07.00	2 middels tykke skiver ½ liten boks 2 skiver ½ ss 1 glass 2 dl	Grovt brød Makrell i tomat Helfet gulost lettmargarin Kaffe appelsinjuice

Klokkeslett	Mengde	Type mat og drikke
