

DATO: 01. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 01. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 02. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 02. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 03. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 03. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 04. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 04. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 05. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 05. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 06. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 06. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 07. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 07. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 08. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 08. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 09. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 09. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 10. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 10. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 11. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 11. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 12. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 12. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 13. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 13. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 14. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 14. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 15. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 15. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 16. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 16. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 17. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 17. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 18. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 18. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 19. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 19. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 20. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 20. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 21. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 21. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 22. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 22. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 23. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 23. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 24. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 24. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 25. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 25. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 26. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

DATO: 26. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 27. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 27. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 28. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 28. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 29. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 29. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 30. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 30. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 31. januar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 31. januar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 01. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 01. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 02. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 02. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 03. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 03. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 04. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 04. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 05. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 05. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 06. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

DATO: 06. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 07. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 07. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 08. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 08. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 09. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 09. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 10. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 10. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 11. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 11. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 12. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 12. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 13. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 13. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 14. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 14. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 15. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 15. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 16. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 16. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 17. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 17. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 18. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 18. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 19. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 19. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 20. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 20. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 21. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 21. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 22. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 22. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 23. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 23. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 24. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 24. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 25. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 25. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 26. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 26. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 27. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 27. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 28. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 28. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 29. februar

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 29. februar

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 01. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 01. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 02. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 02. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 03. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 03. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 04. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 04. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 05. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 05. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 06. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 06. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 07. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 07. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 08. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 08. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 09. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 09. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 10. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 10. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 11. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 11. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 12. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 12. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 13. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 13. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 14. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 14. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 15. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 15. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 16. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 16. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 17. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 17. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 18. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 18. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 19. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 19. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 20. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 20. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 21. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 21. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 22. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 22. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 23. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 23. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 24. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 24. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 25. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 25. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 26. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 26. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 27. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 27. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 28. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 28. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 29. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 29. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 30. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 30. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 31. marts

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 31. marts

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 01. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 01. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 02. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 02. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 03. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 03. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 04. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 04. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 05. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 05. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 06. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 06. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 07. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 07. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 08. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 08. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 09. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 09. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 10. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 10. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 11. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 11. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 12. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 12. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 13. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 13. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 14. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 14. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 15. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 15. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 16. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 16. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 17. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 17. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 18. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 18. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 19. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

DATO: 19. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 20. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 20. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 21. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 21. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 22. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 22. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 23. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 23. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 24. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 24. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 25. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 25. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 26. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 26. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 27. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

DATO: 27. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 28. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 28. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 29. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 29. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 30. april

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 30. april

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 01. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 01. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 02. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 02. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 03. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 03. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 04. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 04. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 05. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 05. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 06. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 06. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 07. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 07. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 08. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 08. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 09. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 09. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 10. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 10. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 11. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 11. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 12. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 12. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 13. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 13. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 14. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 14. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 15. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 15. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 16. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 16. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 17. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 17. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 18. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 18. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 19. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 19. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 20. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 20. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 21. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 21. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 22. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 22. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 23. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 23. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 24. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 24. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 25. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 25. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 26. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 26. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 27. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 27. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 28. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 28. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 29. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 29. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 30. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 30. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 31. maj

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 31. maj

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 01. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 01. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 02. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 02. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 03. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 03. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 04. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 04. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 05. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 05. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 06. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 06. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 07. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 07. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 08. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 08. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 09. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 09. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 10. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 10. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 11. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

DATO: 11. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 12. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 12. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 13. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 13. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 14. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 14. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 15. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 15. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 16. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 16. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 17. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 17. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 18. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 18. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 19. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 19. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 20. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 20. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 21. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 21. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 22. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 22. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 23. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 23. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 24. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 24. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 25. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 25. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 26. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 26. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 27. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 27. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 28. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 28. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 29. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 29. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 30. juni

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 30. juni

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 01. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 01. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 02. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 02. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 03. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 03. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 04. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 04. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 05. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 05. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 06. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 06. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 07. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 07. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 08. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 08. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 09. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 09. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 10. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 10. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 11. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 11. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 12. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 12. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 13. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 13. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 14. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 14. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 15. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 15. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 16. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 16. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 17. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 17. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 18. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 18. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 19. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 19. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 20. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 20. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 21. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 21. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 22. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 22. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 23. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 23. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 24. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 24. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 25. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 25. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 26. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 26. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 27. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 27. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 28. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 28. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 29. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 29. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 30. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 30. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 31. juli

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 31. juli

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 01. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 01. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 02. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 02. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 03. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 03. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 04. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 04. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 05. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 05. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 06. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 06. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 07. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 07. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 08. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 08. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 09. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 09. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 10. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 10. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 11. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 11. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 12. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 12. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 13. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 13. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 14. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 14. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 15. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 15. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 16. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 16. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 17. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 17. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 18. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 18. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 19. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 19. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 20. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 20. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 21. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 21. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 22. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 22. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 23. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 23. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 24. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 24. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 25. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 25. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 26. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 26. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 27. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 27. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 28. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 28. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 29. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 29. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 30. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 30. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 31. august

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 31. august

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 01. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 01. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 02. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 02. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 03. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 03. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 04. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 04. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 05. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 05. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 06. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 06. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 07. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 07. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 08. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 08. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 09. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 09. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 10. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 10. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 11. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 11. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 12. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 12. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 13. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 13. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 14. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 14. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 15. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 15. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 16. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 16. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 17. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 17. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 18. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 18. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 19. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 19. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 20. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 20. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 21. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 21. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 22. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 22. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 23. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 23. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 24. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 24. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 25. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 25. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 26. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 26. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 27. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 27. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 28. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 28. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 29. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 29. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 30. september

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 30. september

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 01. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 01. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 02. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 02. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 03. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 03. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 04. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 04. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 05. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 05. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 06. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 06. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 07. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 07. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 08. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 08. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 09. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 09. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 10. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 10. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 11. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 11. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 12. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 12. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 13. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 13. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 14. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 14. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 15. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 15. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 16. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 16. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 17. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 17. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 18. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 18. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 19. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 19. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 20. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 20. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 21. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 21. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 22. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 22. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 23. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 23. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 24. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 24. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 25. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 25. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 26. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 26. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 27. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 27. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 28. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 28. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 29. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 29. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 30. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 30. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 31. oktober

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 31. oktober

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 01. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 01. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 02. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 02. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 03. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 03. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 04. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 04. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 05. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 05. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 06. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 06. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 07. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 07. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 08. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 08. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 09. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 09. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 10. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 10. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 11. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 11. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 12. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 12. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 13. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 13. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 14. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 14. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 15. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 15. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 16. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 16. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 17. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 17. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 18. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 18. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 19. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 19. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 20. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 20. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 21. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 21. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 22. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 22. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 23. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 23. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 24. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 24. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 25. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 25. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 26. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 26. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 27. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 27. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 28. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 28. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 29. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 29. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 30. november

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 30. november

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 01. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 01. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 02. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 02. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 03. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 03. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 04. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 04. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 05. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 05. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 06. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 06. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 07. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 07. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 08. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 08. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 09. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 09. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 10. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 10. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 11. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 11. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 12. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 12. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 13. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 13. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 14. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 14. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 15. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 15. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 16. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 16. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 17. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 17. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 18. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 18. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 19. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 19. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 20. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 20. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager: _____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager: _____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager: _____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 21. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 21. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 22. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 22. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 23. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 23. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 24. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 24. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 25. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe ○ Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 25. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 26. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 26. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 27. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 27. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 28. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 28. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 29. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 29. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport:	
<input type="checkbox"/> Bus	
<input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel	
<input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper	
Hjemme	Ned Op etager:_____ antal: _____
Arbejde	Ned Op etager:_____ antal: _____
Andre steder	Ned Op etager:_____ antal: _____

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 30. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lun/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 30. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

DATO: 31. december

KOST**Morgenmad**

<input type="checkbox"/> Havregryn: _____ dl	<input type="checkbox"/> Mælk: __ca._____ dl.
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hvidt brød/ Rundstykker _____ <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> Kaffe <input type="checkbox"/> Med mælk
<input type="checkbox"/> GrovBrød <input type="checkbox"/> Smør <input type="checkbox"/> Oven på: _____	<input type="checkbox"/> The

Frokost

<input type="checkbox"/> Kantine lune/varme ret	<input type="checkbox"/> Frugt
<input type="checkbox"/> Brød <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____ <input type="checkbox"/> Pålæg _____	

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Kost- og aktivitetsoversigt
Daglig

DATO: 31. december

AKTIVITET

Transport

<input type="checkbox"/> Til Arbejde (direkte)	<input type="checkbox"/> Fra arbejde (direkte)
<input type="checkbox"/> Via	<input type="checkbox"/> Via
Anden transport: <input type="checkbox"/> Bus <input type="checkbox"/> Tog uden cykel med cykel <input type="checkbox"/> Bil _____ km	
Trapper Hjemme Ned Op etager: _____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager: _____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager: _____ antal: _____	

Løb

Hvilke spil:

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

