

DATO: ____ / ____ 2009 UGE: ____

KOST**Morgenmad**

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

Frokost

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

Aftensmad

<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <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: ____ / ____ 2009 UGE: ____

AKTIVITET**Transport**

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

Crosstræner

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer

Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

