

DASHBOARD-SKEMA

Dato:

til "Sundt blodtryk på 14 dage"

MORGENMAD

Grøntsager ●●●●●●●●
Frugt/bær ●●●●●●●●
Korn/kartofler ●●●●●●●●
Bælgfrugter/nødder ●●●●●●●●
Mælk/ost ●●●●●●●●
Fisk/kød/fjerkræ/æg ●●●●●●●●
Olie/smør/fedt ●●●●●●●●

Det spiste jeg (madtyper og mængder):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FROKOST

Grøntsager ●●●●●●●●
Frugt/bær ●●●●●●●●
Korn/kartofler ●●●●●●●●
Bælgfrugter/nødder ●●●●●●●●
Mælk/ost ●●●●●●●●
Fisk/kød/fjerkræ/æg ●●●●●●●●
Olie/smør/fedt ●●●●●●●●

Det spiste jeg (madtyper og mængder):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AFTENSMAD

Grøntsager ●●●●●●●●
Frugt/bær ●●●●●●●●
Korn/kartofler ●●●●●●●●
Bælgfrugter/nødder ●●●●●●●●
Mælk/ost ●●●●●●●●
Fisk/kød/fjerkræ/æg ●●●●●●●●
Olie/smør/fedt ●●●●●●●●

Det spiste jeg (madtyper og mængder):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MELLEMMÅLTID 1

Grøntsager ●●●●●●●●
Frugt/bær ●●●●●●●●
Korn/kartofler ●●●●●●●●
Bælgfrugter/nødder ●●●●●●●●
Mælk/ost ●●●●●●●●
Fisk/kød/fjerkræ/æg ●●●●●●●●
Olie/smør/fedt ●●●●●●●●

Det spiste jeg (madtyper og mængder):

.....
.....

MELLEMMÅLTID 2

Grøntsager ●●●●●●●●
Frugt/bær ●●●●●●●●
Korn/kartofler ●●●●●●●●
Bælgfrugter/nødder ●●●●●●●●
Mælk/ost ●●●●●●●●
Fisk/kød/fjerkræ/æg ●●●●●●●●
Olie/smør/fedt ●●●●●●●●

Det spiste jeg (madtyper og mængder):

.....
.....

DAGENS SAMLEDE DASHBOARD

Grøntsager ●●●●●●●●
Frugt/bær ●●●●●●●●
Korn/kartofler ●●●●●●●●
Bælgfrugter/nødder ●●●●●●●●
Mælk/ost ●●●●●●●●
Fisk/kød/fjerkræ/æg ●●●●●●●●
Olie/smør/fedt ●●●●●●●●

EKSTRA UDEN FOR KATEGORI:

.....
.....