

VÆGTSKEMA

For at få det mest præcise resultat med dine vejninger, anbefaler vi

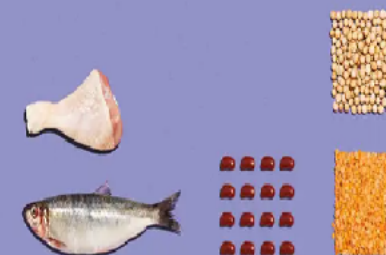
- At du altid vejer dig på samme tidspunkt på dagen
- At du altid vejer dig enten med eller uden tøj på
- At du altid vejer dig på den samme vægt

Dato	Vægt, kg	Tidspunkt

UDGIVET 02.17 :
MAD OG MÅLTIDER
Ernæringsfagligt team



Spis planterigt, varieret og ikke for meget



De officielle Kostråd

- › Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- › Spis flere grøntsager og frugter
- › Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- › Spis mad med fuldkorn
- › Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- › Spis mindre af det søde, salte og fede
- › Sluk tørsten i vand