

# Ellens Kost och Hälsa

Kostregistrering dag .....

Namn.....Ålder.....Vikt.....Längd.....

## Frukost:

Mat/vätska:.....

.....

.....

## Mellanmål:

.....

.....

## Lunch:

Mat/vätska.....

.....

.....

## Mellanmål:

.....

.....

## Middag:

Mat/vätska:.....

.....

.....

Kvällsmat:.....

.....

Antal glas 150 cl vatten/mjök/juice under dagen, änge vilken sort

.....

Annan vätska.....cl

Äter fisk ..... ggr i veckan.

Antal/typ av frukt under dagen.....

Event. matallergier.....

Ange t.ex. antal potatis, kött, pasta, sallad ange del av tallriken .....

T.ex. fullkornspasta 1/4 av tallriken

Lycka till!

Kostregistreringen lämnas till Ellen Ljungberg

Ellens kost och Hälsa

[www.ellenskost.se](http://www.ellenskost.se)

info@ellenskost.se

0706-816636