

Kostdagbog

Sænk dit kolesterol

Skriv alt hvad du spiser og drikker hver dag i din kostdagbog og sammenlign med med anbefalingerne i boksen.

Sæt mængder på din mad og drikke. F.eks. 1 glas mælk, 2 skiver rugbrød, 3 skefulde rosiner eller 4 gulerødder.

Anbefalinger til kosten

- Udskift mættet fedt (dyreriget) med umættet fedt (fisk og planteriget)
- Spis 600g frugt og grønt hver dag
- Spis 75g fuldkorn hver dag
- Spis fisk og fiskepålæg svarende til 350g om ugen
- Spis 30g nødder og mandler dagligt

Tid på dagen	Mad angivet i mængde	Drikke angivet i mængde	Slik, kage, chips og fastfood
Morgen			
Formiddag			
Frokost			
Eftermiddag			
Aftensmad			
Sen aften			
Nat			