

Mellemmåltid (eftermiddag)

Antal	Enhed	Fødevarer	Kcal
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
			I alt: _____

Aftensmad

Antal	Enhed	Fødevarer	Kcal
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
			I alt: _____

Mellemmåltid (aften)

Antal	Enhed	Fødevarer	Kcal
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
			I alt: _____

Kcal indtaget i alt: _____

Træning

		Kcal
Løb / gang:	_____ km.	_____
Cykling:	_____ km.	_____
Styrketræning:	_____ minutter	_____
Crosstrainer:	_____ minutter	_____

Kcal forbrændt i alt: _____

Dagens resultat

Kcal indtaget minus kcal forbrændt:
