

## 7 dages maddagbog

Uge	Morgen	Mellemmåltid	Frokost	Mellemmåltid	Aften	Mellemmåltid
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						

Uge	Drikkevarer Hvor meget?	Søde sager og fastfood	Velvære Hvordan har du det i dag – fysisk og psykisk
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			