|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fra min liste** | **På tallerkenen/i glasset** | **Kulhydratindhold** |
|  |  |  |
| **1. måltid** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  | I alt = |
| **2. måltid** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  | I alt = |
| **3. måltid** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  | I alt = |
| **4. måltid** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  | I alt = |
| **5. måltid** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  | I alt = |
| **6. måltid** |  |  |