

Tæl kulhydrater

Hvad får du egentlig for 100 kcal.

- 30g flutes/brød
- ½ hjemmebagt bolle
- 1 glas juice
- 20g chips
- 30g slik eller chokolade
- 60g is (ca. 1 kugle)
- 1 flødebolle (1 stor)
- ½ pandekage (50g)
- 1 skive rugbrød (50g)
- 2 skiver knækbrød
- 120g kartofler
- 75g kogt ris/pasta
- 75g bælgfrugter
- 35g havregryn el. müsli
- 250g mælk, alle slags
- 250g bær
- 1 stk. frugt 200g
- 175g koldskål
- 25g kammerjunker
- 100g risengrød
(m. 2 tsk sukker og 5g smør)
- 60g risalamande
- 1 æbleskive m. syltetøj
- 25g kage /20g småkage
- 1 glas vin (135g)
- ⅔ Øl (250g)
- 220g sodavand, m. sukker

Du bør holde dig til max 3 stk. pr. dag. 21 pr. uge. Hvis du skal lave vægttab.

Hvordan forbrænder du 100 kcal:

- 30 min. gå tur
- 15 min. styrketræning
- 1 km løb (10 min.)
- 4 km cykel (15 min.)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Sæt Streg for hver kulhydrat							

Max 21 streger pr. uge

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Sæt Streg for hver kulhydrat							

Max 21 streger pr. uge

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Sæt Streg for hver kulhydrat							

Max 21 streger pr. uge

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Sæt Streg for hver kulhydrat							

Max 21 streger pr. uge