

Kostregistreringsskjema (eksempel):

Klokkeslett	Mengde	Type mat og drikke	Kommentar
07.00	2 middels tykke skiver ½ liten boks 2 skiver ½ ss 2 dl 1kopp	Grovt brød Makrell i tomat Gulost (helfet) Bremyktsmør Appelsinjucie Kaffe, svart	
11.00	Ett knekkebrød Leverpostei	Knekkebrød, fullkorn Mager type, tynt lag.	
13.00	Salat 1 Egg Skinke Ost, ca20 gram Dressing, 2 ss 2 brødsiver 2 glass	Ruccula Kokt Kokt Jarlsberg helfet Cæsardressing Grove, m/Bremykt Vann	
14.30	1 kopp kaffelatte (0,5 l)	Kaffe med lettmelk	
15.00	1 Eple og 50gram druer 2 glass vann		
16.30	2 små porsjoner lasagne med 1 stykke hvitløksbrød. Salat med dressing 1 glass	Hjemmelaget av kjøttdeig, tomatsaus og hvit ostesaus. Isbergsalat med agurk og tomat. Vinaigrettedressing Vann	

- 2 glass vin hver kveld
- 4 røyk om dagen.
- Multivitamintilskudd og tran hver dag.