



DANSKERNES KOST OG FYSISKE AKTIVITET **KOSTDAGBOG**

IP nr.		Interviewer	
Dag nr.		Ugedag	d a g
		Dato	/ 2 0 1

Vigtigt at huske når du udfylder kostdagbogen

- Skriv med blå eller sort kuglepen
- Sæt ikke kryds, men skriv med tal, hvad du har spist og drukket
- Hvis du skriver forkert → skravér hele feltet, og skriv det rigtige til højre for feltet
- Halve og kvarte angives som brøker, dvs. $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, osv.
- Skriv noget ved hvert måltid – hvis du ikke har spist eller drukket noget, noteres dette



Morgenmad side 4-7

Mellemmåltid - formiddag side 8-12

Frokost side 13-22

Mellemmåltid - eftermiddag side 23-28

Aftensmad side 29-38

Mellemmåltid - aften/nat side 39-44

Skridttællerdagbog side 45

Morgenmad

+

1.1

Jeg har hverken spist eller drukket noget til morgenmad ☐ (sæt kryds og gå til side 8)

Hvis du kun har drukket noget til morgenmad, noteres det på denne side.

OM MÅLTIDET

1.2

Jeg spiste i minutter (½ time = 30 min, 1 time = 60 min, 1½ time = 90 min)

Spiste du sammen med nogen? (sæt kryds)

☐ Jeg spiste alene ☐ Jeg spiste sammen med andre

Hvor spiste du og hvor var maden tilberedt? (sæt kryds)

☐ Mad spist hjemme og tilberedt hjemme ☐ Mad spist ude, men tilberedt hjemme

☐ Mad spist hjemme, men tilberedt ude ☐ Mad spist ude og tilberedt ude

DRIKKEVARER

1.3

	ANTAL	ANTAL	ANTAL	ANTAL
Kaffe, krus	u. noget	m. mælk/fløde	m. sukker	m. mælk og sukker
Te, krus	u. noget	m. mælk/fløde	m. sukker	m. mælk og sukker
Sødmælk				glas
Letmælk				glas
Minimælk				glas
Skummetmælk, kærnemælk				glas
Kakaomælk, chokolademælk				glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura				glas
Juice (fx appelsin-, æble-, tomat-)				glas
Saftevand, limonade, læskedrik: almindelig				glas
Saftevand, limonade, læskedrik: light/sukkerfri				glas
Sodavand: almindelig (½ liter = 2½ glas, 1 dåse = 1½ glas)				glas
Sodavand: light/sukkerfri (½ liter = 2½ glas, 1 dåse = 1½ glas, 1 flaske = 1¼ glas)				glas
Postevand				glas
Kildevand				glas
Snaps og bitter (fx Gammel Dansk, Jägermeister)				glas
Anden drik				

Morgenmad

+

BRØD OG FEDTSTOF PÅ BRØD

1.4

½ SKIVE RUGBRØD = 1 STK	ANTAL BRØD	ANTAL BRØD UDEN FEDTSTOF	ANTAL BRØD MED FEDTSTOF			
			A	B	C	D
Rugbrød	stk.	stk.				
Franskbrød, toastbrød, bondebrød og lign.	stk.	stk.				
Grovbrød, grahamsbrød og lign.	stk.	stk.				
Rundstykke, håndværker, giffel og lign.	stk.	stk.				
Krydderbolle, ciabattabolle, tebolle og lign.	stk.	stk.				
Grovbolle	stk.	stk.				
Tebirkes, croissant og lign.	stk.	stk.				
Knækbrød, skorpe	stk.	stk.				
Riskage/riskiks	stk.	stk.				
Kiks	stk.	stk.				
Andet brød		stk.				

Sæt kryds ved den type fedtstof du har spist

Smør		Margarine (fx Ama, Becel, Lise, Delicata)	
Kærgården og lign. (fx Bakkedal, Kornblomst)		Minarine (fx Lätta, Becel 38%)	
Andet fedtstof			

PÅLÆG PÅ BRØD

1.5

	ANTAL PORTIONER					
	A	B	C	D	E	F
Ost ca. 45+/27%, fuldfed (skære- og smøreost, fx Riberhus, Buko)						
Ost 10-30+/4-17% (skære- og smøreost, fx Cheasy)						
Camembert, brie, Danablu, flødeost og lign.						
Marmelade, syltetøj						
Honning, sukker, brun farin, sirup						
Leverpostej, paté, postej: almindelig og light						
Skinke, hamburgerryg, roastbeef, light kødpålæg (fx Den grønne slagter)						
Spegepølse, salami, kødpølse og lign.						
Pålægsschokolade						stk.
Nutella og andet chokoladesmørepålæg						
Tørret frugt (fx figenpålæg, rosiner)						
Frisk frugt (fx banan, æble, jordbær)						
Agurk						
Tomat						
Pynt: peberfrugt, tomat, agurk og lign.						skiver
Andet pålæg						

YOGHURT, TYKMÆLK, A-38, YMER M.M.

1.6

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Yoghurt naturel med 3,5% fedt (fx tykmælk, A-38, ymer)						
Yoghurt med frugt med ca. 3% fedt (fx sødmælksfrugtyoghurt)						
Yoghurt naturel med 1,5% fedt (fx ylette, A-38, Cultura)						
Yoghurt med frugt med 1,5% fedt (fx Yoggi, Cultura)						
Yoghurt naturel med ca. 0,5% fedt (fx Cheasy yoghurt, A-38)						
Yoghurt med frugt med 0,1% fedt (fx Cheasy yoghurt)						
Andet						

MORGENMADSPRODUKTER, GRØD M.M.

1.7

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Cornflakes, Havrefras, Special K og lign.						
Choko pops, Frostflakes, Guld Korn og lign.						
Havregryn						
Mysli						
Havregrød, øllebrød, risengrød						
Ymerdrys, fiberdrys						
Smørklat på grød						
Sukker, syltetøj, honning på grød/gryn/yoghurt og lign.						
Sødmælk til fx cornflakes/havregryn						
Letmælk til fx cornflakes/havregryn						
Minimælk, skummetmælk til fx cornflakes/havregryn						
Andet						

ÆG, BACON OG PØLSER

1.8

ANTAL	
Blød- eller hårdkogt æg	stk.
Spejlæg	stk.
Bacon	skiver
Pølser (1 wienerpølse = 6 cocktailpølser)	stk.
Andet	

FRUGT OG GRØNT (INKL. NØDDER)

1.9

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Agurk						
Gulerød						
Peberfrugt						
Tomat						
Ananas: frisk						
Appelsin, clementin, grapefrugt (1 clementin/mandarin = ½ appelsin)						
Banan (1 hel banan)						
Blomme						
Bær: friske eller frosne (fx jorbær, kirsebær, hindbær, blåbær)						
Kiwi						
Melon						
Nektarin, fersken						
Nødder u. salt (fx mandler, hasselnødder, valnødder)						
Pære						
Rosiner og anden tørret frugt						
Vindrue						
Æble						
Andet						

ØVRIGT

1.10

Noter her, hvis der var noget, du ikke kunne finde. Beskriv hvad og hvor meget du har spist eller drukket. Mængden kan angives enten med billedserienummer eller i gram, spsk., skiver eller lign.

Mellemmåltid - formiddag

+

2.1

Jeg har hverken spist eller drukket noget til mellemmåltid ☐ (sæt kryds og gå til side 13)

Notér det du har spist og/eller drukket efter morgenmåltidet.

DRIKKEVARER

2.2

	ANTAL		ANTAL		ANTAL		ANTAL	
Kaffe, krus	☐	u. noget	☐	m. mælk/fløde	☐	m. sukker	☐	m. mælk og sukker
Te, krus	☐	u. noget	☐	m. mælk/fløde	☐	m. sukker	☐	m. mælk og sukker
Sødmælk					☐			glas
Letmælk					☐			glas
Minimælk					☐			glas
Skummetmælk, kærnemælk					☐			glas
Kakaomælk, chokolademælk					☐			glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura					☐			glas
Juice (fx appelsin-, æble-, tomat-)					☐			glas
Saftevand, limonade, læskedrik: almindelig					☐			glas
Saftevand, limonade, læskedrik: light/sukkerfri					☐			glas
Sodavand: almindelig (½ liter = 2½ glas, 1 dåse = 1⅔ glas)					☐			glas
Sodavand: light/sukkerfri (½ liter = 2½ glas, 1 dåse = 1⅔ glas)					☐			glas
Iste: almindelig og light/sukkerfri					☐			glas
Cider					☐			flaske/dåse
Danskvand, mineralvand, apollinaris, kildevand					☐			glas
Postevand					☐			glas
Øl, pilsner					☐			flaske/dåse
Lys/let pilsner, alkoholfri og lign.					☐			flaske/dåse
Stærk øl (fx guldøl, julebryg, påskebryg, porter)					☐			flaske/dåse
Rødvin					☐			glas
Hvidvin					☐			glas
Hedvin (fx portvin, sherry, Martini)					☐			glas
Spiritus (fx snaps, bitter)					☐			glas
Anden drik								

YOGHURT, OSTEHAPS M.M.

2.3

	ANTAL
Yoghurt, frugtkvark (fx A-38, Danonino)	☐ portion
Ostehaps, ostestang, ostebjælke	☐ stk.
Cornflakes, havregryn, mysli med mælk/yoghurt og lign.	☐ portion
Andet	

+

Mellemmåltid - formiddag

CHOKOLADE, SLIK, IS M.M.

2.4

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Chokolade (fx Ritter Sport, Marabou, blød nougat)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 40
Marcipanbrød, konfekt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 40
Bolcher, slikkepinde, karameller	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 41
Vingummi, lakrids, lakridskonfekt, skumslik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 41
Blandet slik (fx Matadormix, TV-mix)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 41
Pastil, tyggegummi m./u. sukker (fx Ga-Jol, V6)				☐			stk.
Flødeboller (1 miniflødebolle = ½ alm. flødebolle)				☐			stk.
Sodavandsis				☐			stk.
Flødeis (1 ispind = 2 kugler = 1 skive)				☐			stk./skive
Vaffelis (fx gammeldags, amerikaner), Magnum				☐			stk.
Mælkesnitte				☐			stk.
Myslibar				☐			stk.
Andet							

CHIPS, PEANUTS, POPCORN M.M.

2.5

	ANTAL
Chips og lign.	☐ håndfuld
Peanuts og andre saltede nødder (fx pistacienødder, saltmandler)	☐ håndfuld
Popcorn	☐ håndfuld
Andet	

KAGER

2.6

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Skærekage, tørkage, romkugle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 38
Kage med creme/flødeskum (fx lagkage, flødeskumskage)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 39
Frugttærte, æblekage og lign.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 39
Wienerbrød				☐			stk.
Pandekage, æbleskive, vaffel				☐			stk.
Makron, marengs, kokosmakron				☐			stk.
Småkage, kransekage				☐			stk.
Chokoladestik				☐			stk.
Andet							

TILBEHØR TIL KAGE, FRUGT M.M.

2.7

	ANTAL
Flødeskum, cremefraiche	☐ spsk.
Ekstra sukker, farin, honning, sirup	☐ tsk.
Marmelade, syltetøj	☐ tsk.
Andet	

Mellemmåltid - formiddag

 $+$

FRUGT OG GRØNTSAGER (INKL. NØDDER)

2.8

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Agurk							Billedserie 30
Gulerod							Billedserie 31
Peberfrugt							Billedserie 30
Tomat							Billedserie 36
Ananas: frisk							skiver
Appelsin, clementin, grapefrugt (1 clementin/mandarin = ½ appelsin)							stk.
Banan (1 hel banan)							stk.
Blomme							stk.
Bær: friske eller frosne (fx jordbær, kirsebær, hindbær, blåbær)							stk.
Frugt på dåse/konserveret (fx ananas, fersken, pære)							stk./skiver
Kiwi							stk.
Melon							skiver
Nektarin, fersken							stk.
Nødder u. salt (fx mandler, hasselnødder, valnødder)							håndfuld
Pære							stk.
Rosiner og anden tørret frugt							håndfuld
Vindrue							stk.
Æble							stk.
Andet							

PIZZA, BURGER, SANDWICH, PØLSER M.M.

2.9

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Pizza							Billedserie 28
Pizzasnegl							stk.
Burger							stk.
Sandwich, pitabrød/bolle/flute m. fyld (brød m. fyld)							stk.
Durumrulle, madpandekage m. fyld							stk.
Parisertoast, toast m. fyld							stk.
Hotdog/fransk hotdog							stk.
Pølsehorn							stk.
Pølser (1 wienerpølse = 6 cocktailpølser)							stk.
Suppe							tallerken
Andet							

Mellemmåltid - formiddag

 $+$

BRØD OG FEDTSTOF PÅ BRØD

2.10

	ANTAL BRØD	ANTAL BRØD UDEN FEDTSTOF	ANTAL BRØD MED FEDTSTOF			
			A	B	C	D
Rugbrød	stk.	stk.				Billedserie 1
Franskbrød, toastbrød, bondebrød og lign.	stk.	stk.				Billedserie 2
Grovbrød, grahamsbrød og lign.	stk.	stk.				Billedserie 2
Rundstykke, håndværker, giffel og lign.	stk.	stk.				Billedserie 2
Krydderbolle, ciabattabolle, tebolle og lign.	stk.	stk.				Billedserie 2
Grovbolle	stk.	stk.				Billedserie 2
Tebirkes, croissant og lign.	stk.	stk.				Billedserie 2
Knækbrød, skorpe	stk.	stk.				Billedserie 2
Riskage/riskiks	stk.	stk.				Billedserie 2
Kiks	stk.	stk.				Billedserie 2
Andet brød:		stk.				Billedserie 2
Sæt kryds ved den type fedtstof du har spist						
Smør	☐	Margarine (fx Ama, Becel, Lise, Delicata)	☐			
Kærgården og lign. (fx Bakkedal, Kornblomst)	☐	Minarine (fx Lätta, Becel 38%)	☐			
Andet fedtstof						

PÅLÆG PÅ BRØD

2.11

[illegible]

Mellemmåltid - formiddag

+

PÅLÆG PÅ BRØD

2.12

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Fisk							
Makrelsalat, tunsalat, rejesalat og lign. pålægssalater m. fisk/skaldyr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 8
Marineret sild, makrel i tomat og lign.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 9
Røget laks, sild, makrel, ål og lign.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 9
Fiskefrikadelle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 7
Paneret eller stegt fisk (fx fiskefilet)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 19
Rejer, muslinger, krabber	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 21
Tun i vand, olie eller tomat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 9
Torskerogn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 9
Æg							
Blød-eller hårdkogt æg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 7
Spejlæg				☐			stk.
Frugt og grønt							
Kartoffel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 7
Agurk (ikke som pynt)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 30
Tomat (ikke som pynt)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 36
Tørret frugt (fx figenpålæg, rosiner)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 3
Frisk frugt (fx banan, æble, jordbær)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 7
Sødt							
Pålægsschokolade				☐			stk.
Nutella og andet chokoladesmørepålæg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 4
Marmelade, syltetøj, honning og lign.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 4
Andet pålæg							

PYNT PÅ BRØD OG TILBEHØR

2.13

	ANTAL
Mayonnaise, remoulade	☐ tsk.
Italiensk salat, karrysalat og lign.	☐ tsk.
Ketchup, sennep	☐ tsk.
Pynt, fx tomat, agurk, rå løg, ristede løg, citron, salatblade, surt	☐ skiver/tsk.
Rejer	☐ stk.
Andet	

ØVRIGT

2.14

Noter her, hvis der var noget, du ikke kunne finde. Beskriv hvad og hvor meget du har spist eller drukket. Mængden kan angives enten med billedserienummer eller i gram, spsk., skiver eller lign.

+

Frokost

3.1

Jeg har hverken spist eller drukket noget til frokost ☐ (sæt kryds og gå til side 23)

Hvis du kun har drukket noget til frokost, noteres det her på denne side.

OM MÅLTIDET

3.2

Jeg spiste i minutter (½ time = 30 min, 1 time = 60 min, 1½ time = 90 min)

Spiste du sammen med nogen? (sæt kryds)

☐ Jeg spiste alene ☐ Jeg spiste sammen med andre

Hvor spiste du og hvor var maden tilberedt? (sæt kryds)

☐ Mad spist hjemme og tilberedt hjemme ☐ Mad spist ude, men tilberedt hjemme

☐ Mad spist hjemme, men tilberedt ude ☐ Mad spist ude og tilberedt ude

DRIKKEVARER

3.3

	ANTAL	ANTAL	ANTAL	ANTAL
Kaffe, krus	☐ u. noget	☐ m. mælk/fløde	☐ m. sukker	☐ m. mælk og sukker
Te, krus	☐ u. noget	☐ m. mælk/fløde	☐ m. sukker	☐ m. mælk og sukker
Sødmælk				☐ glas
Letmælk				☐ glas
Minimælk				☐ glas
Skummetmælk, kærnemælk				☐ glas
Kakaomælk, chokolademælk				☐ glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura				☐ glas
Juice (fx appelsin-, æble-, tomat-)				☐ glas
Saftevand, limonade, læskedrik: almindelig				☐ glas
Saftevand, limonade, læskedrik: light/sukkerfri				☐ glas
Sodavand: almindelig (½ liter = 2½ glas, 1 dåse = 1⅔ glas)				☐ glas
Sodavand: light/sukkerfri (½ liter = 2½ glas, 1 dåse = 1⅔ glas)				☐ glas
Iste: almindelig og light/sukkerfri				☐ glas
Cider				☐ flaske/dåse
Danskvand, mineralvand, apollinaris, kildevand				☐ glas
Postevand				☐ glas
Øl, pilsner				☐ flaske/dåse
Lys/let pilsner, alkoholfri og lign.				☐ flaske/dåse
Stærk øl (fx guldøl, julebryg, påskebryg, porter)				☐ flaske/dåse
Rødvin				☐ glas
Hvidvin				☐ glas
Hedvin (fx portvin, sherry, Martini)				☐ glas
Spiritus (fx snaps, bitter)				☐ glas
Anden drik				

BRØD OG FEDTSTOF PÅ BRØD

3.4

½ SKIVE RUGBRØD = 1 STK

ANTAL
BRØD

ANTAL BRØD
UDEN FEDTSTOF

ANTAL BRØD
MED FEDTSTOF

A

B

C

D

Rugbrød	stk.	stk.					Billedserie 1
Franskrød, toastbrød, bondebrød og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Grovbrød, grahamsbrød og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Rundstykke, håndværker, giffel og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Krydderbolle, ciabattabolle, tebolle og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Grovbolle	stk.	stk.					Billedserie 2
Tebirkes, croissant og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Knækbrød, skorpe	stk.	stk.					Billedserie 2
Riskage/riskiks	stk.	stk.					Billedserie 2
Kiks	stk.	stk.					Billedserie 2
Andet brød:	stk.	stk.					Billedserie 2

Sæt kryds ved den type fedtstof du har spist

Smør

Margarine (fx Ama, Becel, Lise, Delicata)

Kærgården og lign. (fx Bakkedal, Kornblomst)

Minarine (fx Lätta, Becel 38%)

Andet fedtstof

PÅLÆG PÅ BRØD

3.5

ANTAL PORTIONER

A

B

C

D

E

F

Ost							
Ost ca. 45+/27%, fuldfed (skære- og smøreost, fx Riberhus, Buko)							Billedserie 3
Ost 10-30+/4-17% (skære- og smøreost, fx Cheasy)							Billedserie 3
Camembert, brie, Danablu, flødeost og lign.							Billedserie 3
Rygeost, hytteost							Billedserie 4
Kød							
Leverpostej, paté, postej: almindelig og light							Billedserie 4
Skinke, roastbeef, hamburgerryg, røget filet, saltkød og lign.							Billedserie 5
Kalkun, kylling: skiveskåret							Billedserie 5
Flæskesteg, rullepølse og lign.							Billedserie 5
Spegepølse, salami, leverpølse							Billedserie 6
Kødpølse, mortadella, jægerpølse							Billedserie 6
Frikadelle							Billedserie 7
Light/let kødpålæg: skiveskåret							Billedserie 5
Skinkesalat, hønsesalat, sommersalat og lign.							Billedserie 8
Light/let pålægssalater m. kød/fisk/skaldyr							Billedserie 8

PÅLÆG PÅ BRØD

3.6

ANTAL PORTIONER

A

B

C

D

E

F

Fisk							
Makrelsalat, tunsalat, rejesalat og lign. pålægssalater m. fisk/skaldyr							Billedserie 8
Marineret sild, makrel i tomat og lign.							Billedserie 9
Røget laks, sild, makrel, ål og lign.							Billedserie 9
Fiskefrikadelle							Billedserie 7
Paneret eller stegt fisk (fx fiskefilet)							Billedserie 19
Rejer, muslinger, krabber							Billedserie 21
Tun i vand, olie eller tomat							Billedserie 9
Torskerogn							Billedserie 9
Æg							
Blød-eller hårdkogt æg							Billedserie 7
Spejlæg							stk.
Frugt og grønt							
Kartoffel							Billedserie 7
Agurk (ikke som pynt)							Billedserie 30
Tomat (ikke som pynt)							Billedserie 36
Tørret frugt (fx figenpålæg, rosiner)							Billedserie 3
Frisk frugt (fx banan, æble, jordbær)							Billedserie 7
Sødt							
Pålægsschokolade							stk.
Nutella og andet chokoladesmøre-pålæg							Billedserie 4
Marmelade, syltetøj, honning og lign.							Billedserie 4
Andet pålæg							

PYNT PÅ BRØD OG TILBEHØR

3.7

ANTAL

Mayonnaise, remoulade	tsk.
Italiensk salat, karrysalat og lign.	tsk.
Ketchup, sennep	tsk.
Pynt, fx tomat, agurk, rå løg, ristede løg, citron, salatblade, surt	skiver/tsk.
Rejer	stk.
Andet	

3.8

3.9

+

3.10

3.11

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Frikadeller							Billedserie 13
Hakkebøf							Billedserie 14
Andre retter m. hakket kød (fx farsbrød, medisterpølse, kødboller, krebinet)							Billedserie 13
Okse-/kalvekød (fx bøf/steak med fedtkant, culotte, højreb, oksetyndsteg)							Billedserie 15
Okse-/kalvekød (fx roastbeef, wienerschnitzel, steak u. fedtkant, mørbrad, filet)							Billedserie 15
Svinekød (fx flæskesteg, stegt flæsk, ribbensteg, revelsben, rullesteg)							Billedserie 15
Svinekød (fx kotelet med fedtkant, nakkekotelet, skinke med fedtkant)							Billedserie 15
Svinekød (fx skinkeschnitzel, mørbrad, hamburgerryg, kotelet u. fedtkant)							Billedserie 15
Biksemad							Billedserie 17
Lammekød (fx lammekølle, lammekotelet, lammebov)							Billedserie 15
Lever (fx svine-, kalve- eller kyllinglever)							Billedserie 15
Vildt (fx dyrekød, hjortekød)							Billedserie 15
Kødsovs, millionbøf, chili con carne							Billedserie 16
Gryderet/sammenkogt ret m. kød (fx gullasch, frikassé, osso buco)							Billedserie 17
Wokret med okse-, svine-, eller lammekød							Billedserie 18
Bacon							skiver
Andet kød							

FJERKRÆ

3.12

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Kylling	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kyllingenuggets, kyletter	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kalkun	☐	☐	☐	☐	☐	☐
And, gås	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gryderet/sammenkogt ret m. fjerkræ (fx kylling i karry, kalkungryde)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wokret med fjerkræ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andet fjerkræ						

FISK OG SKALDYR

3.13

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Fiskefrikadelle	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Torsk, sej	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rødspætte, skrubbe	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pangasius	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sild	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Makrel	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Laks, ørred	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tun	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skaldyr (fx rejer, muslinger, krabber)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fiskegryde/sammenkogt fiskeret (fx fisk i fad, bouillabaisse)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wokret med fisk/skaldyr	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fiskepinde	☐					stk.
Anden fisk						

TØRREDE BØNNER, LINSER, ÆRTER

3.14

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Tørrede bønner, linser, kikærter og lign.: kogte uden sovs	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Retter med tørrede bønner/ærter (fx gule ærter, baked beans)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andet						

KARTOFLER, RIS OG PASTA

3.15

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Kogt kartoffel	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bagt kartoffel	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stegte/brasede/ovnbagte kartofler (fx kartoffelbåde, ovnpomfritter)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pomfritter: friturestegte	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kartofler i fad (fx flødekartofler), kartoffelsalat	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kartoffelmos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ris, bulgur, couscous, perlebyg/spelt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Brune ris, grov bulgur/couscous, byg-/speltkerner: fuldkorn	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pasta, nudler: almindelig (fx spaghetti, skruer)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fuldkornspasta, -nudler (fx spaghetti, skruer)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andet						

SOVS OG SMØR (1 SPSK = 1/6 DL)

3.16

ANTAL	
Sovs: almindelig (med smør, margarine, fløde, creme fraiche)	☐ spsk.
Sovs: fedtfattig (med lidt/intet smør, margarine, fløde, creme fraiche)	☐ spsk.
Smeltet smør/margarine, stegfedt, kryddersmør, "smørklat"	☐ spsk.
Kold sovs m. creme fraiche, A-38, ymer og lign. (fx tzaziki)	☐ spsk.
Andet	

PASTA-, RIS- OG ÆGGERETTER, SUPPE, GRØD M.M.

3.17

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Pastaret (fx lasagne, pastasalat, fyldt pasta: tortellini, ravioli)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Risret (fx risotto, rissalat)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grød (fx risengrød, havregrød, øllebrød)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Madtærte (tærte med kød/fisk/grøntsager)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spejlæg, røræg, æggekage, omelet, gratin	☐					stk./portion
Suppe: klar (fx bouillon med grøntsager/nudler)	☐					tallerken
Suppe (fx asparges-, tomat-, champignonsuppe)	☐					tallerken
Andet						

PIZZA, BURGER, SANDWICH, PØLSER M.M.

3.18

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Pizza						
Pizzasnegl						
Burger						
Sandwich, pitabrød/bolle/flute m. fyld (brød m. fyld)						
Durumrulle, madpandekage m. fyld						
Parisertoast, toast m. fyld						
Hotdog/fransk hotdog						
Pølsehorn						
Pølser (1 wienerpølse = 6 cocktailpølser)						
Forårsrulle						
Andet						

TILBEHØR TIL FROKOST

3.19

ANTAL	
Mayonnaise, remoulade	spsk.
Ketchup, sennep	spsk.
Ost (fx reven ost, parmasanost)	spsk.
Syltede rødbeder, agurkesalat, asier, pickles og lign.	skiver/spsk.
Andet	

YOGHURT, KOLDSKÅL, OSTEHAPS M.M.

3.20

ANTAL	
Yoghurt, frugtkvark (fx A-38, Danonino)	portion
Koldskål	portion
Kammerjunker	stk.
Ostehaps, ostestang, ostebjælke	stk.
Cornflakes, havregryn, mysli med mælk/yoghurt og lign.	tallerken
Andet	

CHOKOLADE, SLIK, KAGE, IS, DESSERT

3.21

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Chokolade (fx alm./fyldt chokolade, chokoladebar, chokoladefrøer)						
Slik (fx bolche, lakrids, karamel, vingummi)						
Skærekage, tørkage, romkugle						
Kage med creme/flødeskum (fx lagkage, flødeskumskage)						
Frugttærte, æblekage og lign.						
Wienerbrød						
Pandekage, æbleskive, vaffel						
Mælkedessert (fx Risifrutti, mousse)						
Fromage, budding						
Flødeis (1 skive = 2 kugler = 1 ispind)						
Vaffelis (fx gammeldags, amerikaner), Magnum						
Andet						

FRUGT (INKL. NØDDER)

3.22

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Frugtgrød (fx æblegrød, rødgrød, sveskegrød)						
Ananas: frisk						
Appelsin, clementin, grapefrugt (1 clementin/mandarin = ½ appelsin)						
Banan (1 hel banan)						
Blomme						
Bær: friske eller frosne (fx jordbær, kirsebær, hindbær, blåbær)						
Frugt på dåse/konserveret (fx ananas, fersken, pære)						
Kiwi						
Melon						
Nektarin, fersken						
Nødder u. salt (fx mandler, haselnødder, valnødder)						
Pære						
Rosiner og anden tørret frugt						
Tropisk frugt (fx papaya, mango, granatæbler, sharonfrugt)						
Vindrue						
Æble						
Anden frugt						

TILBEHØR TIL DESSERT, KAGE, FRUGT3.23

	ANTAL
Flødeskum, cremefraiche	spsk.
Ekstra sukker, farin, honning, sirup	tsk.
Marmelade, syltetøj	tsk.
Mælk/fløde på frugtgrød, bær og lign.	portion
Andet	

ØVRIGT3.24

Noter her, hvis der var noget du ikke kunne finde. Beskriv hvad og hvor meget du har spist eller drukket. Mængden kan angives enten med billedserienummer eller i gram, spsk., skiver eller lign.

4.1

Jeg har hverken spist eller drukket noget til mellemmåltid☐ (sæt kryds og gå til side 29)

Notér det du har spist og/eller drukket efter frokosten.

DRIKKEVARER4.2

	ANTAL	ANTAL	ANTAL	ANTAL
Kaffe, krus	u. noget	m. mælk/fløde	m. sukker	m. mælk og sukker
Te, krus	u. noget	m. mælk/fløde	m. sukker	m. mælk og sukker
Sødmælk				glas
Letmælk				glas
Minimælk				glas
Skummetmælk, kærnemælk				glas
Kakaomælk, chokolademælk				glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura				glas
Juice (fx appelsin-, æble-, tomat-)				glas
Saftevand, limonade, læskedrik: almindelig				glas
Saftevand, limonade, læskedrik: light/sukkerfri				glas
Sodavand: almindelig (½ liter = 2½ glas, 1 dåse = 1⅔ glas)				glas
Sodavand: light/sukkerfri (½ liter = 2½ glas, 1 dåse = 1⅔ glas)				glas
Iste: almindelig og light/sukkerfri				glas
Cider				flaske/dåse
Danskvand, mineralvand, apollinaris, kildevand				glas
Postevand				glas
Øl, pilsner				flaske/dåse
Lys/let pilsner, alkoholfri og lign.				flaske/dåse
Stærk øl (fx guldøl, julebryg, påskebryg, porter)				flaske/dåse
Rødvin				glas
Hvidvin				glas
Hedvin (fx portvin, sherry, Martini)				glas
Spiritus (fx snaps, bitter)				glas
Anden drik				

YOGHURT, OSTEHAPS M.M.4.3

	ANTAL
Yoghurt, frugtkvark (fx A-38, Danonino)	portion
Ostehaps, ostestang, ostebjælke	stk.
Cornflakes, havregryn, mysli med mælk/yoghurt og lign.	portion
Andet	

Mellemmåltid - eftermiddag

+

CHOKOLADE, SLIK, IS M.M.4.4

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Chokolade (fx Ritter Sport, Marabou, blød nougat)							Billedserie 40
Marcipanbrød, konfekt							Billedserie 40
Bolcher, slikkepinde, karameller							Billedserie 41
Vingummi, lakrids, lakridskonfekt, skumslik							Billedserie 41
Blandet slik (fx Matadormix, TV-mix)							Billedserie 41
Pastil, tyggegummi m./u. sukker (fx Ga-Jol, V6)							stk.
Flødeboller (1 miniflødebolle = ½ alm. flødebolle)							stk.
Sodavandsis							stk.
Flødeis (1 ispind = 2 kugler = 1 skive)							stk./skive
Vaffelis (fx gammeldags, amerikaner), Magnum							stk.
Mælkesnitte							stk.
Myslibar							stk.
Andet							

CHIPS, PEANUTS, POPCORN M.M.4.5

	ANTAL	
Chips og lign.		håndfuld
Peanuts og andre saltede nødder (fx pistacienødder, saltmandler)		håndfuld
Popcorn		håndfuld
Andet		

KAGER4.6

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Skærekage, tørkage, romkugle							Billedserie 38
Kage med creme/flødeskum (fx lagkage, flødeskumskage)							Billedserie 39
Frugttærte, æblekage og lign.							Billedserie 39
Wienerbrød							stk.
Pandekage, æbleskive, vaffel							stk.
Makron, marengs, kokosmakron							stk.
Småkage, kransekage							stk.
Chokoladekiks							stk.
Andet							

TILBEHØR TIL KAGE, FRUGT M.M.4.7

	ANTAL	
Flødeskum, cremefraiche		spsk.
Ekstra sukker, farin, honning, sirup		tsk.
Marmelade, syltetøj		tsk.
Andet		

Mellemmåltid - eftermiddag

+

FRUGT OG GRØNTSAGER (INKL. NØDDER)4.8

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Agurk							Billedserie 30
Gulerød							Billedserie 31
Peberfrugt							Billedserie 30
Tomat							Billedserie 36
Ananas: frisk							skiver
Appelsin, clementin, grapefrugt (1 clementin/mandarin = ½ appelsin)							stk.
Banan (1 hel banan)							stk.
Blomme							stk.
Bær: friske eller frosne (fx jordbær, kirsebær, hindbær, blåbær)							stk.
Frugt på dåse/konserveret (fx ananas, fersken, pære)							stk./skiver
Kiwi							stk.
Melon							skiver
Nektarin, fersken							stk.
Nødder u. salt (fx mandler, hasselnødder, valnødder)							håndfuld
Pære							stk.
Rosiner og anden tørret frugt							håndfuld
Vindrue							stk.
Æble							stk.
Andet							

PIZZA, BURGER, SANDWICH, PØLSER M.M.4.9

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Pizza							Billedserie 28
Pizzasnegl							stk.
Burger							stk.
Sandwich, pitabrød/bolle/flute m. fyld (brød m. fyld)							stk.
Durumrulle, madpandekage m. fyld							stk.
Parisertoast, toast m. fyld							stk.
Hotdog/fransk hotdog							stk.
Pølsehorn							stk.
Pølser (1 wienerpølse = 6 coctailpølser)							stk.
Suppe							tallerken
Andet							

Mellemmåltid - eftermiddag

+

BRØD OG FEDTSTOF PÅ BRØD

4.10

½ SKIVE RUGBRØD = 1 STK

ANTAL BRØD

ANTAL BRØD UDEN FEDTSTOF

ANTAL BRØD MED FEDTSTOF

			A	B	C	D	
Rugbrød	stk.	stk.					Billedserie 1
Franskrød, toastbrød, bondebrød og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Grovbrød, grahambrød og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Rundstykke, håndværker, giffel og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Krydderbolle, ciabattabolle, tebolle og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Grovbolle	stk.	stk.					Billedserie 2
Tebirkes, croissant og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Knækbrød, skorpe	stk.	stk.					Billedserie 2
Riskage/riskiks	stk.	stk.					Billedserie 2
Kiks	stk.	stk.					Billedserie 2
Andet brød:	stk.	stk.					Billedserie 2

Sæt kryds ved den type fedtstof du har spist

Smør	☐	Margarine (fx Ama, Becel, Lise, Delicata)	☐
Kærgården og lign. (fx Bakkedal, Kornblomst)	☐	Minarine (fx Lätta, Becel 38%)	☐

Andet fedtstof

PÅLÆG PÅ BRØD

4.11

ANTAL PORTIONER

	A	B	C	D	E	F	
Ost							
Ost ca. 45+/27%, fuldfed (skære- og smøreost, fx Riberhus, Buko)							Billedserie 3
Ost 10-30+/4-17% (skære- og smøreost, fx Cheasy)							Billedserie 3
Camembert, brie, Danablu, flødeost og lign.							Billedserie 3
Rygeost, hytteost							Billedserie 4
Kød							
Leverpostej, paté, postej: almindelig og light							Billedserie 4
Skinke, roastbeef, hamburgerryg, røget filet, saltkød og lign.							Billedserie 5
Kalkun, kylling: skiveskåret							Billedserie 5
Flæskesteg, rullepølse og lign.							Billedserie 5
Spegepølse, salami, leverpølse							Billedserie 6
Kødpølse, mortadella, jægerpølse							Billedserie 6
Frikadelle							Billedserie 7
Light/let kødpålæg: skiveskåret							Billedserie 5
Skinkesalat, hønsesalat, sommersalat og lign.							Billedserie 8
Light/let pålægssalater m. kød/fisk/skaldyr							Billedserie 8

Mellemmåltid - eftermiddag

PÅLÆG PÅ BRØD

4.12

ANTAL PORTIONER

	A	B	C	D	E	F	
Fisk							
Makrelsalat, tunsalat, rejesalat og lign. pålægssalater m. fisk/skaldyr							Billedserie 8
Marineret sild, makrel i tomat og lign.							Billedserie 9
Røget laks, sild, makrel, ål og lign.							Billedserie 9
Fiskefrikadelle							Billedserie 7
Paneret eller stegt fisk (fx fiskefilet)							Billedserie 19
Rejer, muslinger, krabber							Billedserie 21
Tun i vand, olie eller tomat							Billedserie 9
Torskerogn							Billedserie 9
Æg							
Blød-eller hårdkogt æg							Billedserie 7
Spejlæg							stk.
Frugt og grønt							
Kartoffel							Billedserie 7
Agurk (ikke som pynt)							Billedserie 30
Tomat (ikke som pynt)							Billedserie 36
Tørret frugt (fx figenpålæg, rosiner)							Billedserie 3
Frisk frugt (fx banan, æble, jordbær)							Billedserie 7
Sødt							
Pålægsschokolade							stk.
Nutella og andet chokoladesmøre pålæg							Billedserie 4
Marmelade, syltetøj, honning og lign.							Billedserie 4
Andet pålæg							

PYNT PÅ BRØD OG TILBEHØR

4.13

ANTAL

Mayonnaise, remoulade	tsk.
Italiensk salat, karrysalat og lign.	tsk.
Ketchup, sennep	tsk.
Pynt, fx tomat, agurk, rå løg, ristede løg, citron, salatblade, surt	skiver/tsk.
Rejer	stk.
Andet	

ØVRIGT

4.14

Noter her, hvis der var noget, du ikke kunne finde. Beskriv hvad og hvor meget du har spist eller drukket. Mængden kan angives enten med billedserienummer eller i gram, spsk., skiver eller lign.

5.1

Jeg har hverken spist eller drukket noget til aftensmad ☐ (sæt kryds og gå til side 39)

Hvis du kun har drukket noget til aftensmad, noteres det her på denne side.

OM MÅLTIDET

5.2

Jeg spiste i minutter (½ time = 30 min, 1 time = 60 min, 1½ time = 90 min)

Spiste du sammen med nogen? (sæt kryds)

☐ Jeg spiste alene ☐ Jeg spiste sammen med andre

Hvor spiste du og hvor var maden tilberedt? (sæt kryds)

☐ Mad spist hjemme og tilberedt hjemme ☐ Mad spist ude, men tilberedt hjemme

☐ Mad spist hjemme, men tilberedt ude ☐ Mad spist ude og tilberedt ude

DRIKKEVARER

5.3

	ANTAL		ANTAL		ANTAL		ANTAL	
Kaffe, krus		u. noget		m. mælk/fløde		m. sukker		m. mælk og sukker
Te, krus		u. noget		m. mælk/fløde		m. sukker		m. mælk og sukker
Sødmælk								glas
Letmælk								glas
Minimælk								glas
Skummetmælk, kærnemælk								glas
Kakaomælk, chokolademælk								glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura								glas
Juice (fx appelsin-, æble-, tomat-)								glas
Saftevand, limonade, læskedrik: almindelig								glas
Saftevand, limonade, læskedrik: light/sukkerfri								glas
Sodavand: almindelig (½ liter = 2½ glas, 1 dåse = 1⅔ glas)								glas
Sodavand: light/sukkerfri (½ liter = 2½ glas, 1 dåse = 1⅔ glas)								glas
Iste: almindelig og light/sukkerfri								glas
Cider								flaske/dåse
Danskvand, mineralvand, apollinaris, kildevand								glas
Postevand								glas
Øl, pilsner								flaske/dåse
Lys/let pilsner, alkoholfri og lign.								flaske/dåse
Stærk øl (fx guldøl, julebryg, påskebryg, porter)								flaske/dåse
Rødvin								glas
Hvidvin								glas
Hedvin (fx portvin, sherry, Martini)								glas
Spiritus (fx snaps, bitter)								glas
Anden drik								

BRØD OG FEDTSTOF PÅ BRØD

5.4

½ SKIVE RUGBRØD = 1 STK

ANTAL
BRØD

ANTAL BRØD
UDEN FEDTSTOF

ANTAL BRØD
MED FEDTSTOF

			A	B	C	D	
Rugbrød	stk.	stk.					Billedserie 1
Franskrød, toastbrød, bondebrød og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Grovbrød, grahamsbrød og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Rundstykke, håndværker, giffel og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Krydderbolle, ciabattabolle, tebolle og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Grovbolle	stk.	stk.					Billedserie 2
Tebirkes, croissant og lign.	stk.	stk.					Billedserie 2
Knækbrød, skorpe	stk.	stk.					Billedserie 2
Riskage/riskiks	stk.	stk.					Billedserie 2
Kiks	stk.	stk.					Billedserie 2
Andet brød:	stk.	stk.					Billedserie 2

Sæt kryds ved den type fedtstof du har spist

Smør

Margarine (fx Ama, Becel, Lise, Delicata)

Kærgården og lign. (fx Bakkedal, Kornblomst)

Minarine (fx Lätta, Becel 38%)

Andet fedtstof

PÅLÆG PÅ BRØD

5.5

ANTAL PORTIONER

	A	B	C	D	E	F	
Ost							
Ost ca. 45+/27%, fuldfed (skære- og smøreost, fx Riberhus, Buko)							Billedserie 3
Ost 10-30+/4-17% (skære- og smøreost, fx Cheasy)							Billedserie 3
Camembert, brie, Danablu, flødeost og lign.							Billedserie 3
Rygeost, hytteost							Billedserie 4
Kød							
Leverpostej, paté, postej: almindelig og light							Billedserie 4
Skinke, roastbeef, hamburgerryg, røget filet, saltkød og lign.							Billedserie 5
Kalkun, kylling: skiveskåret							Billedserie 5
Flæskesteg, rullepølse og lign.							Billedserie 5
Spegepølse, salami, leverpølse							Billedserie 6
Kødpølse, mortadella, jægerpølse							Billedserie 6
Frikadelle							Billedserie 7
Light/let kødpålæg: skiveskåret							Billedserie 5
Skinkesalat, hønsesalat, sommersalat og lign.							Billedserie 8
Light/let pålægssalater m. kød/fisk/skaldyr							Billedserie 8

PÅLÆG PÅ BRØD

5.6

ANTAL PORTIONER

	A	B	C	D	E	F	
Fisk							
Makrelsalat, tunsalat, rejesalat og lign. pålægssalater m. fisk/skaldyr							Billedserie 8
Marineret sild, makrel i tomat og lign.							Billedserie 9
Røget laks, sild, makrel, ål og lign.							Billedserie 9
Fiskefrikadelle							Billedserie 7
Paneret eller stegt fisk (fx fiskefilet)							Billedserie 19
Rejer, muslinger, krabber							Billedserie 21
Tun i vand, olie eller tomat							Billedserie 9
Torskerogn							Billedserie 9
Æg							
Blød-eller hårdkogt æg							Billedserie 7
Spejlæg							stk.
Frugt og grønt							
Kartoffel							Billedserie 7
Agurk (ikke som pynt)							Billedserie 30
Tomat (ikke som pynt)							Billedserie 36
Tørret frugt (fx figenpålæg, rosiner)							Billedserie 3
Frisk frugt (fx banan, æble, jordbær)							Billedserie 7
Sødt							
Pålægsschokolade							stk.
Nutella og andet chokoladesmørepålæg							Billedserie 4
Marmelade, syltetøj, honning og lign.							Billedserie 4
Andet pålæg							

PYNT PÅ BRØD OG TILBEHØR

5.7

ANTAL

Mayonnaise, remoulade	tsk.
Italiensk salat, karrysalat og lign.	tsk.
Ketchup, sennep	tsk.
Pynt, fx tomat, agurk, rå løg, ristede løg, citron, salatblade, surt	skiver/tsk.
Rejer	stk.
Andet	

GRØNTSAGER (RÅ OG TILBEREDTE)

5.8

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Agurk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 30
Asparges: grønne, hvide	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 30
Avocado			☐				stk.
Broccoli, blomkål, rosenkål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 33
Bønner: grønne, gule (fx Haricot vert, voksbønner)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 30
Champignon og andre svampe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 34
Grøntsagsblanding	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 29
Gulerod	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 31
Hvidkål, spidskål, savoykål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 32
Løg, porre, forårsløg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 34
Majs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 29
Pastinak, persillerod, knoldselleri	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 35
Peberfrugt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 30
Rødbede	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 35
Rødkål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 32
Spinat, grønkål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 29
Squash, aubergine	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 36
Tomat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 36
Ærter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 29
Sammenkogt grøntsagsret (fx ratatouille, lynstegte grøntsager)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 18
Andet							

SALAT OG RÅKOST

5.9

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Blandet salat med grøntsager, kød/fisk og ris/pasta/bulgur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 37
Blandet salat med grøntsager og kød/fisk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 37
Blandet salat med grøntsager og ris/pasta/bulgur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 37
Blandet salat kun med grøntsager	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 37
Grøn salat (fx iceberg, rucola, romaine, hovedsalat)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 37
Tomatsalat (tomat og løg)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 36
Råkost: revne/snittede rå grøntsager (fx gulerodder, hvidkål)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 32
Andet							

DRESSING OG TILBEHØR TIL SALAT OG RÅKOST

5.10

	ANTAL	
Dressing: almindelig (fx olie/eddike, Thousand Island)	☐	spsk.
Dressing: fedtfattig (fx light Thousand Island)	☐	spsk.
Ost (fx reven ost, "fetaost")	☐	spsk.
Oliven	☐	stk.
Solsikkefrø, græskarkerner	☐	spsk.
Nødder, mandler, pinjekerner	☐	spsk.
Andet		

KØD, BACON OG INDMAD

5.11

	ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F	
Frikadeller	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 13
Hakkebøf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 14
Andre retter m. hakket kød (fx farsbrød, medisterpølse, kødboller, krebinet)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 13
Okse-/kalvekød (fx bøf/steak med fedtkant, culotte, højreb, oksetyndsteg)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 15
Okse-/kalvekød (fx roastbeef, wienerschnitzel, steak u. fedtkant, mørbrad, filet)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 15
Svinekød (fx flæskesteg, stegt flæsk, ribbensteg, revelsben, rullesteg)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 15
Svinekød (fx kotelet med fedtkant, nakkekotelet, skinke med fedtkant)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 15
Svinekød (fx skinkeschnitzel, mørbrad, hamburgerryg, kotelet u. fedtkant)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 15
Biksemad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 17
Lammekød (fx lammekølle, lammekotelet, lammebov)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 15
Lever (fx svine-, kalve- eller kyllingelever)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 15
Vildt (fx dyrekød, hjortekød)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 15
Kødsovs, millionbøf, chili con carne	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 16
Gryderet/sammenkogt ret m. kød (fx gullasch, frikassé, osso buco)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 17
Wokret med okse-, svine-, eller lammekød	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Billedserie 18
Bacon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	skiver
Andet kød							

FJERKRÆ

5.12

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Kylling						
Kyllingenuggets, kyletter						
Kalkun						
And, gås						
Gryderet/sammenkogt ret m. fjerkræ (fx kylling i karry, kalkungryde)						
Wokret med fjerkræ						
Andet fjerkræ						

FISK OG SKALDYR

5.13

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Fiskefrikadelle						
Torsk, sej						
Rødspætte, skrubbe						
Pangasius						
Sild						
Makrel						
Laks, ørred						
Tun						
Skaldyr (fx rejer, muslinger, krabber)						
Fiskegryde/sammenkogt fiskeret (fx fisk i fad, bouillabaisse)						
Wokret med fisk/skaldyr						
Fiskepinde						stk.
Anden fisk						

TØRREDE BØNNER, LINSER, ÆRTER

5.14

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Tørrede bønner, linser, kikærter og lign.: kogte uden sovs						
Retter med tørrede bønner/ærter (fx gule ærter, baked beans)						
Andet						

KARTOFLER, RIS OG PASTA

5.15

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Kogt kartoffel						
Bagt kartoffel						
Stegte/brasede/ovnbagte kartofler (fx kartoffelbåde, ovnpomfritter)						
Pomfritter: friturestegte						
Kartofler i fad (fx flødekartofler), kartoffelsalat						
Kartoffelmos						
Ris, bulgur, couscous, perlebyg/spelt						
Brune ris, grov bulgur/couscous, byg-/speltkerner: fuldkorn						
Pasta, nudler: almindelig (fx spaghetti, skruer)						
Fuldkornspasta, -nudler (fx spaghetti, skruer)						
Andet						

SOVS OG SMØR (1 SPSK = 1/6 DL)

5.16

ANTAL	
Sovs: almindelig (med smør, margarine, fløde, creme fraiche)	spsk.
Sovs: fedtfattig (med lidt/intet smør, margarine, fløde, creme fraiche)	spsk.
Smeltet smør/margarine, stegefedt, kryddersmør, “smørklat”	spsk.
Kold sovs m. creme fraiche, A-38, ymer og lign. (fx tzaziki)	spsk.
Andet	

PASTA-, RIS- OG ÆGGERETTER, SUPPE, GRØD M.M.

5.17

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Pastaret (fx lasagne, pastasalat, fyldt pasta: tortellini, ravioli)						
Risret (fx risotto, rissalat)						
Grød (fx risengrød, havregrød, øllebrød)						
Madtærte (tærte med kød/fisk/grøntsager)						
Spejlæg, røræg, æggekage, omelet, gratin						stk./portion
Suppe: klar (fx bouillon med grøntsager/nudler)						tallerken
Suppe (fx asparges-, tomat-, champignonsuppe)						tallerken
Andet						

PIZZA, BURGER, SANDWICH, PØLSER M.M.

5.18

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Pizza						
Pizzasnegl						
Burger						
Sandwich, pitabrød/bolle/flute m. fyld (brød m. fyld)						
Durumrulle, madpandekage m. fyld						
Parisertoast, toast m. fyld						
Hotdog/fransk hotdog						
Pølsehorn						
Pølser (1 wienerpølse = 6 cocktailpølser)						
Forårsrulle						
Andet						

TILBEHØR TIL AFTENSMAD

5.19

ANTAL	
Mayonnaise, remoulade	spsk.
Ketchup, sennep	spsk.
Ost (fx reven ost, parmasanost)	spsk.
Syltede rødbeder, agurkesalat, asier, pickles og lign.	skiver/spsk.
Andet	

YOGHURT, KOLDSKÅL, OSTEHAPS M.M.

5.20

ANTAL	
Yoghurt, frugtkvark (fx A-38, Danonino)	portion
Koldskål	portion
Kammerjunker	stk.
Ostehaps, ostestang, ostebjælke	stk.
Cornflakes, havregryn, mysli med mælk/yoghurt og lign.	tallerken
Andet	

CHOKOLADE, SLIK, KAGE, IS, DESSERT

5.21

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Chokolade (fx alm./fyldt chokolade, chokoladebar, chokoladefrøer)						
Slik (fx bolche, lakrids, karamel, vingummi)						
Skærekage, tørkage, romkugle						
Kage med creme/flødeskum (fx lagkage, flødeskumskage)						
Frugttærte, æblekage og lign.						
Wienerbrød						
Pandekage, æbleskive, vaffel						
Mælkedessert (fx Risifrutti, mousse)						
Fromage, budding						
Flødeis (1 skive = 2 kugler = 1 ispind)						
Vaffelis (fx gammeldags, amerikaner), Magnum						
Andet						

FRUGT (INKL. NØDDER)

5.22

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Frugtgrød (fx æblegrød, rødgrød, sveskegrød)						
Ananas: frisk						
Appelsin, clementin, grapefrugt (1 clementin/mandarin = ½ appelsin)						
Banan (1 hel banan)						
Blomme						
Bær: friske eller frosne (fx jordbær, kirsebær, hindbær, blåbær)						
Frugt på dåse/konserveret (fx ananas, fersken, pære)						
Kiwi						
Melon						
Nektarin, fersken						
Nødder u. salt (fx mandler, haselnødder, valnødder)						
Pære						
Rosiner og anden tørret frugt						
Tropisk frugt (fx papaya, mango, granatæbler, sharonfrugt)						
Vindrue						
Æble						
Anden frugt						

TILBEHØR TIL DESSERT, KAGE, FRUGT5.23

	ANTAL
Flødeskum, cremefraiche	spsk.
Ekstra sukker, farin, honning, sirup	tsk.
Marmelade, syltetøj	tsk.
Mælk/fløde på frugtgrød, bær og lign.	portion
Andet	

ØVRIGT5.24

Noter her, hvis der var noget du ikke kunne finde. Beskriv hvad og hvor meget du har spist eller drukket. Mængden kan angives enten med billedserienummer eller i gram, spsk., skiver eller lign.

6.1

Jeg har hverken spist eller drukket noget til mellemmåltid ☐ (sæt kryds og gå til side 45)

Notér det du har spist og/eller drukket efter aftensmaden.

DRIKKEVARER6.2

	ANTAL	ANTAL	ANTAL	ANTAL
Kaffe, krus	u. noget	m. mælk/fløde	m. sukker	m. mælk og sukker
Te, krus	u. noget	m. mælk/fløde	m. sukker	m. mælk og sukker
Sødmælk				glas
Letmælk				glas
Minimælk				glas
Skummetmælk, kærnemælk				glas
Kakaomælk, chokolademælk				glas
Drikkeyoghurt, drikkecultura				glas
Juice (fx appelsin-, æble-, tomat-)				glas
Saftevand, limonade, læskedrik: almindelig				glas
Saftevand, limonade, læskedrik: light/sukkerfri				glas
Sodavand: almindelig (½ liter = 2½ glas, 1 dåse = 1⅔ glas)				glas
Sodavand: light/sukkerfri (½ liter = 2½ glas, 1 dåse = 1⅔ glas)				glas
Iste: almindelig og light/sukkerfri				glas
Cider				flaske/dåse
Danskvand, mineralvand, apollinaris, kildevand				glas
Postevand				glas
Øl, pilsner				flaske/dåse
Lys/let pilsner, alkoholfri og lign.				flaske/dåse
Stærk øl (fx guldøl, julebryg, påskebryg, porter)				flaske/dåse
Rødvin				glas
Hvidvin				glas
Hedvin (fx portvin, sherry, Martini)				glas
Spiritus (fx snaps, bitter)				glas
Anden drik				

YOGHURT, OSTEHAPS M.M.6.3

	ANTAL
Yoghurt, frugtkvark (fx A-38, Danonino)	portion
Ostehaps, ostestang, ostebjælke	stk.
Cornflakes, havregryn, mysli med mælk/yoghurt og lign.	portion
Andet	

Mellemmåltid - aften/nat

+

CHOKOLADE, SLIK, IS M.M.

6.4

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Chokolade (fx Ritter Sport, Marabou, blød nougat)						Billedserie 40
Marcipanbrød, konfekt						Billedserie 40
Bolcher, slikkepinde, karameller						Billedserie 41
Vingummi, lakrids, lakridskonfekt, skumslik						Billedserie 41
Blandet slik (fx Matadormix, TV-mix)						Billedserie 41
Pastil, tyggegummi m./u. sukker (fx Ga-Jol, V6)						stk.
Flødeboller (1 miniflødebolle = ½ alm. flødebolle)						stk.
Sodavandsis						stk.
Flødeis (1 ispind = 2 kugler = 1 skive)						stk./skive
Vaffelis (fx gammeldags, amerikaner), Magnum						stk.
Mælkesnitte						stk.
Myslibar						stk.
Andet						

CHIPS, PEANUTS, POPCORN M.M.

6.5

ANTAL	
Chips og lign.	håndfuld
Peanuts og andre saltede nødder (fx pistacienødder, saltmandler)	håndfuld
Popcorn	håndfuld
Andet	

KAGER

6.6

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Skærekage, torkage, romkugle						Billedserie 38
Kage med creme/flødeskum (fx lagkage, flødeskumskage)						Billedserie 39
Frugttærte, æblekage og lign.						Billedserie 39
Wienerbrød						stk.
Pandekage, æbleskive, vaffel						stk.
Makron, marengs, kokosmakron						stk.
Småkage, kransekage						stk.
Chokoladekiks						stk.
Andet						

TILBEHØR TIL KAGE, FRUGT M.M.

6.7

ANTAL	
Flødeskum, cremefraiche	spsk.
Ekstra sukker, farin, honning, sirup	tsk.
Marmelade, syltetøj	tsk.
Andet	

Mellemmåltid - aften/nat

+

FRUGT OG GRØNTSAGER (INKL. NØDDER)

6.8

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Agurk						Billedserie 30
Gulerød						Billedserie 31
Peberfrugt						Billedserie 30
Tomat						Billedserie 36
Ananas: frisk						skiver
Appelsin, clementin, grapefrugt (1 clementin/mandarin = ½ appelsin)						stk.
Banan (1 hel banan)						stk.
Blomme						stk.
Bær: friske eller frosne (fx jordbær, kirsebær, hindbær, blåbær)						stk.
Frugt på dåse/konserveret (fx ananas, fersken, pære)						stk./skiver
Kiwi						stk.
Melon						skiver
Nektarin, fersken						stk.
Nødder u. salt (fx mandler, hasselnødder, valnødder)						håndfuld
Pære						stk.
Rosiner og anden tørret frugt						håndfuld
Vindrue						stk.
Æble						stk.
Andet						

PIZZA, BURGER, SANDWICH, PØLSER M.M.

6.9

ANTAL PORTIONER						
	A	B	C	D	E	F
Pizza						Billedserie 28
Pizzasnegl						stk.
Burger						stk.
Sandwich, pitabrød/bolle/flute m. fyld (brød m. fyld)						stk.
Durumrulle, madpandekage m. fyld						stk.
Parisertoast, toast m. fyld						stk.
Hotdog/fransk hotdog						stk.
Pølsehorn						stk.
Pølser (1 wienerpølse = 6 coctailpølser)						stk.
Suppe						tallerken
Andet						

Mellemmåltid - aften/nat

+

BRØD OG FEDTSTOF PÅ BRØD

6.10

½ SKIVE RUGBRØD = 1 STK

ANTAL
BRØD

ANTAL BRØD
UDEN FEDTSTOF

ANTAL BRØD
MED FEDTSTOF

A

B

C

D

Rugbrød

stk.

stk.

Billedserie 1

Franskrød, toastbrød, bondebrød og lign.

stk.

stk.

Billedserie 2

Grovbrød, grahamsbrød og lign.

stk.

stk.

Billedserie 2

Rundstykke, håndværker, giffel og lign.

stk.

stk.

Billedserie 2

Krydderbolle, ciabattabolle, tebolle og lign.

stk.

stk.

Billedserie 2

Grovbolle

stk.

stk.

Billedserie 2

Tebirkes, croissant og lign.

stk.

stk.

Billedserie 2

Knækbrød, skorpe

stk.

stk.

Billedserie 2

Riskage/riskiks

stk.

stk.

Billedserie 2

Kiks

stk.

stk.

Billedserie 2

Andet brød:

stk.

stk.

Billedserie 2

Sæt kryds ved den type fedtstof du har spist

Smør

Margarine (fx Ama, Becel, Lise, Delicata)

Kærgården og lign. (fx Bakkedal, Kornblomst)

Minarine (fx Lätta, Becel 38%)

Andet fedtstof

PÅLÆG PÅ BRØD

6.11

ANTAL PORTIONER

A

B

C

D

E

F

Ost

Ost ca. 45+/27%, fuldfed (skære- og smøreost, fx Riberhus, Buko)

Billedserie 3

Ost 10-30+/4-17% (skære- og smøreost, fx Cheasy)

Billedserie 3

Camembert, brie, Danablu, flødeost og lign.

Billedserie 3

Rygeost, hytteost

Billedserie 4

Kød

Leverpostej, paté, postej: almindelig og light

Billedserie 4

Skinke, roastbeef, hamburgerryg, røget filet, saltkød og lign.

Billedserie 5

Kalkun, kylling: skiveskåret

Billedserie 5

Flæskesteg, rullepølse og lign.

Billedserie 5

Spegepølse, salami, leverpølse

Billedserie 6

Kødpølse, mortadella, jægerpølse

Billedserie 6

Frikadelle

Billedserie 7

Light/let kødpålæg: skiveskåret

Billedserie 5

Skinkesalat, hønsesalat, sommersalat og lign.

Billedserie 8

Light/let pålægssalater m. kød/fisk/skaldyr

Billedserie 8

Mellemmåltid - aften/nat

43

+

PÅLÆG PÅ BRØD

6.12

ANTAL PORTIONER

A

B

C

D

E

F

Fisk

Makrelsalat, tunsalat, rejesalat og lign. pålægssalater m. fisk/skaldyr

Billedserie 8

Marineret sild, makrel i tomat og lign.

Billedserie 9

Røget laks, sild, makrel, ål og lign.

Billedserie 9

Fiskefrikadelle

Billedserie 7

Paneret eller stegt fisk (fx fiskefilet)

Billedserie 19

Rejer, muslinger, krabber

Billedserie 21

Tun i vand, olie eller tomat

Billedserie 9

Torskerogn

Billedserie 9

Æg

Blød-eller hårdkogt æg

Billedserie 7

Spejlæg

stk.

Frugt og grønt

Kartoffel

Billedserie 7

Agurk (ikke som pynt)

Billedserie 30

Tomat (ikke som pynt)

Billedserie 36

Tørret frugt (fx figenpålæg, rosiner)

Billedserie 3

Frisk frugt (fx banan, æble, jordbær)

Billedserie 7

Sødt

Pålægsschokolade

stk.

Nutella og andet chokoladesmøre-pålæg

Billedserie 4

Marmelade, syltetøj, honning og lign.

Billedserie 4

Andet pålæg

PYNT PÅ BRØD OG TILBEHØR

6.13

ANTAL

Mayonnaise, remoulade

tsk.

Italiensk salat, karrysalat og lign.

tsk.

Ketchup, sennep

tsk.

Pynt, fx tomat, agurk, rå løg, ristede løg, citron, salatblade, surt

skiver/tsk.

Rejer

stk.

Andet

6.14

45

7.1

--

Ärsag			
Ärsag			

					TIMER (0-24)	MINUTTER (0-55)
Har du cyklet?	Ja	Nej	I alt			

Har skridttælleren været forseglet hele dagen? Ja ☐ Nej ☐



Hvis du har spørgsmål, er du
velkommen til at ringe til:

DTU Fødevareinstituttet
Sisse Fagt, tlf.: 35 88 74 22
Vibeke Knudsen, tlf.: 35 88 73 42