



alli®

skriv det ned
og hold vægten

Læs indlægssedlen:
'Information til brugeren',
inden du begynder på kapslerne

din personlige maddagbog fra **alli**

Intro til dagbogen

Skriv det op – og lad vægten gå ned

Det er nemt at glemme, hvad man har spist i løbet af dagen. At føre dagbog over sin kost er en god metode til at holde sig inden for det fastsatte daglige fedt- og kaloriemål. Når først det er skrevet ned, er det sværere at snige et ekstra mellemmåltid eller to ind!

Brug denne lille bog til at bevare overblikket og kontrollen. Skriv ned, hvad du spiser, og tilføj gerne noter, dine favoritopskrifter, osv. – det giver dig et godt overblik.

Besøg også www.alliplan.dk.
Her finder du mange lækre middags-ideer og generelle tips.

Intro til dagbogen

Mine mål

Skriv dine mål for dit daglige fedt- og calorieindtag neden for.

Kalorier pr. dag	
Fedt pr. måltid/ mellemmåltid	

Hvis du har valgt at blive mere fysisk aktiv, kan du også tilføje en notits om din motionsplan, så du husker at følge den hver dag.

Se venligst folderen 'Information om **alli**', når du skal fastsætte dit daglige fedt- og kaloriemål.

Plan for fysisk aktivitet (valgfri)

Hvad	Hvornår	Hvor meget

Se venligst folderen 'Information om **alli**' for yderligere oplysninger om at få et mere aktivt liv.

Intro til dagbogen

At føre dagbog

Den vigtigste enkeltfaktor, der afgør, om en diæt bliver succesfuld, er at man skriver ned, hvad man spiser og drikker. De følgende sider kan hjælpe med til at gøre det let og effektivt for dig at føre dagbog. Sådan gør du:

- Hver dag skriver du ned, hvad du spiser og drikker. Lav et overslag over kalorier og gram fedt i hvert måltid.
- Skriv ned efter hvert måltid. Man glemmer hurtigt, hvad man har spist.
- Notér, når du tager en kapsel, og om du har taget en multivitaminpille.

- Hvis du har lyst, kan du notere dine fysiske aktiviteter og hvordan det føltes.

Hvis du får kostrelaterede bivirkninger, f. eks. luftafgang fra tarmene med eller uden olieholdigt indhold, pludselig eller hyppig trang til afføring og løs afføring, skal du skrive det ned og blade en dag eller to tilbage for at se, hvad du spiste, som kan have forårsaget problemet. Mulige årsager kan være smør, olie, fløde- og ostesauce, dressing, fedt kød og for meget fed fisk.

Dagbogen har sider nok til en måned, så du kan komme godt i gang. Prøv det, og opdag hvor stor en hjælp en dagbog er.

Dag: *mandag* Dato: *29/6/09*

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
<i>morgenmad</i>	<i>røræg toast ablejuice.</i>	<i>189 50 99</i>	<i>10,9 3,9 0</i>
<i>frokost</i>	<i>kylling guacamole Tortilla wrap frugt.</i>	<i>250 100 75 75</i>	<i>7,9 2,3g 2,3g 0</i>
<i>middag</i>	<i>fettucine oliven olie Yoghurt Ricotta ost champignoner / courgetter / asparges Marengsreder med hindbær.</i>	<i>150g 1 spsk. 2 spsk. 50g 50 180</i>	<i>5,9 1,9 2,9 4,9 0 2,4g</i>
Kalorier og fedt (g) i alt		<i>1418</i>	<i>39g</i>

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

*mellemmåltid:
rugbrød med
smøreost 2 g fedt*

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

morgenmad

frokost

aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:

😊 😐 😞

10 **Friske urter indeholder ikke fedt – drys dem på maden, og forkæl dine smagsløg.**

Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

morgenmad

frokost

aftensmad

multivitaminpille




Dagens humør:

😊 😐 😞

Besøg vores website på www.alliplan.dk for flere oplysninger, opskrifter og støtte. 11

Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)	Gennemført fysisk aktivitet: Notater: Taget kapsel: <input type="checkbox"/> morgenmad <input type="checkbox"/> frokost <input type="checkbox"/> aftensmad <input type="checkbox"/> multivitaminpille Dagens humør:   
Kalorier og fedt (g) i alt				

12 Har du en opskrift, du elsker? Brug fedt- og kalorietælleren når du skal sammensætte din kost.

Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)	Gennemført fysisk aktivitet: Notater: Taget kapsel: <input type="checkbox"/> morgenmad <input type="checkbox"/> frokost <input type="checkbox"/> aftensmad <input type="checkbox"/> multivitaminpille Dagens humør:   
Kalorier og fedt (g) i alt				

Besøg vores website på www.alliplan.dk for flere oplysninger, opskrifter og støtte. 13

Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

morgenmad

frokost

aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:

😊 😐 😞

Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

morgenmad

frokost

aftensmad




multivitaminpille

Dagens humør:

😊 😐 😞

Dag:




Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)	Gennemført fysisk aktivitet: Notater: Taget kapsel: <input type="checkbox"/> morgenmad <input type="checkbox"/> frokost <input type="checkbox"/> aftensmad <input type="checkbox"/> multivitaminpille Dagens humør:   
Kalorier og fedt (g) i alt				

20 Har du en opskrift, du elsker? Brug fedt- og kalorietælleren når du skal sammensætte din kost.

Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)	Gennemført fysisk aktivitet: Notater: Taget kapsel: <input type="checkbox"/> morgenmad <input type="checkbox"/> frokost <input type="checkbox"/> aftensmad <input type="checkbox"/> multivitaminpille Dagens humør:   
Kalorier og fedt (g) i alt				

Besøg vores website på www.alliplan.dk for flere oplysninger, opskrifter og støtte. 21

Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

morgenmad

frokost

aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:

😊 😐 😞

Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

morgenmad

frokost

aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:

😊 😐 😞

Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

morgenmad

frokost

aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:

😊 😐 😞

Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

morgenmad

frokost

aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:

😊 😐 😞

Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:





alli®

alli, shuttle og shuttle-etuiet er varemærker, der tilhører GlaxoSmithKline-gruppen af firmaer

