

## Måltidskontroll

| Dato/uke: | Frokost | Lunch | Middag | Kveldsmat | Frukt/vitaminer | Snacks/brus |
|-----------|---------|-------|--------|-----------|-----------------|-------------|
| Mandag    |         |       |        |           |                 |             |
| Tirsdag   |         |       |        |           |                 |             |
| Onsdag    |         |       |        |           |                 |             |
| Torsdag   |         |       |        |           |                 |             |
| Fredag    |         |       |        |           |                 |             |
| Lørdag    |         |       |        |           |                 |             |
| Søndag    |         |       |        |           |                 |             |

[www.hjemmemamma.com](http://www.hjemmemamma.com)