

Kostinventering del 2

Sjukmanskost ger minuspoäng.

Intag per vecka:

0 = 0 poäng

1–2 ggr/vecka = -1 poäng.

3–4 ggr/vecka = -2 poäng.

5–6 ggr/vecka = -3 poäng.

Dagligen = - 4 poäng.

Flera gånger dagligen = - 5 poäng.

Alla typer av socker.

Majssirap (högfruktos majssirap).

Aspartam, sukralos, lightprodukter.

Godis, glass.

Läsk.

Kaffe som inte är ekologiskt, speciellt i form av latte, cappuccino.

Vitt ris, ramennudlar.

Mikromat.

Snabbmatsmåltider, t.ex. hamburgare och pommes frites. (+ dryck?)

Öl, vitt vin, sprit, alkohol.

Fikabröd.

Vitt bröd.

Charkuterier (korv, bacon, skinka innehållande tillsatta nitriter

Vanligt nötkött (ej ekologiskt, ej gräsbeteskött).

Processad mat, halvfabrikat.

Chips, ostbågar, snacks.

Pizza, pasta, nudlar, makaroner, spaghetti.

Glutenhaltiga produkter.

Mjolkprodukter (mjölk och ost).

Margarin.

Hamburgare.

Glutamathaltiga produkter, speciellt kinamat.

Totala kostbelastningspoäng = _____

Växtbaserade produkter minus sjukmanskost:

Summa från del 1 _____

Minus summa från del 2 _____

Total summa _____

Bedömning:

Minuspoäng = sjukmanskost: mycket utrymme för förbättring, dags för kostomläggning!

2–14 pluspoäng = Knappt godkänt.

15–35 pluspoäng = Godkänt.

36–50 pluspoäng = Väl godkänt.

51–65 pluspoäng = Mycket väl godkänt.

> 65 pluspoäng = Utmärkt.

Namn

Datum