

Væskeskema

Dag 10

Dato: _____

Følg planen "Flydende mad".

Indtag 1-2 dl vand, suppe eller mælkeprodukt i timen – i alt mindst 1,5 liter i døgnet. Hold kun pause, når du sover.

Du skal indtage mindst 60 g protein om dagen – gerne mere.

Husk ingen drikke med brus.

Kl.	Art	MI	Protein
Fx 7.00	Light saftvand	100	0
Fx 7.30	Skummetmælk	100	3,5
	I alt		