



KOST- & TRÄNINGSFÖRMULÄR

NAMN: _____
PERSONNR: _____
TELEFONNR: _____
E-POST: _____
ADRESS: _____

DATA

VIKT _____ KG
MÅTT MIDJA _____ CM
MÅTT LÅR _____ CM
MÅTT BICEPS _____ CM

MITT MÅL...

...ÄR ATT _____

(SKRIV SÅ UTFÖRLIGT SOM MÖJLIGT)

KOST: _____

TRÄNING: _____

(BESKRIV SÅ UTFÖRLIGT SOM MÖJLIGT HUR DIN VARDAG MED KOST OCH TRÄNING SER UT IDAG)

För att vi ska kunna ge dig ett tillfredsställande kostschema ber vi dig att kryssa för alla produkter du tycker om.

FRUKOST

- HAVREGRYN
- NATURELL YOGHURT/FIL
- FULLKORNSBRÖD
- ÄGG

MELLANMÅL

- FRUKT
- KESO
- KESELLA
- TONFISK
- MAKRILLFILÉ I TOMATSÅS

LUNCH & MIDDAG

- FÄRS 5-10%
- UTSKUREN BIFF
- KALKON
- HÄSTKÖTT
- VIT FISK, T EX TORSK
- LAX
- RÄKOR
- KRÄFTOR
- KYCKLING

GRÖNSAKER

- BROCCOLI
- ÄRTOR
- HARICOT VERTS
- WOKGRÖNSAKER
- SPENAT
- BLADSALLAD

KOLHYDRAT

- RIS
- POTATIS
- COUSCOUS
- BULGUR
- PASTA

TILLSKOTT

- VITAMINTABLETT
- OMEGA-3
- PROTEIN
- KOLHYDRAT

FETT/OLJA

- RAPSOLJA
- OLIVOLJA
- OMEGA-3
- JORDNÖTTER
- CASHEWNÖTTER

Om du valt tjänsten Träningsupp-
lägg fyller du även i nedan vad du
önskar för nivå och typ av träning i
ditt träningsprogram.

ÖNSKAD TRÄNINGSNIVÅ

- LÄTT
- MEDEL
- INTENSIV

VILL PRIORITERA

- RYGG
- VADER
- BEN
- BICEPS
- AXLAR
- TRICEPS
- MAGE
- BRÖST

STYRKA

- HELKROPP _____ GGR/VECKA
- HALVKROPP _____ GGR/VECKA
- SPLIT _____ GGR/VECKA