

LAGOMVECKAN

	(Kcal)	Måltider	Extra				
Måndag	IN	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	
	UT	Dagsbehov		Träning		=	<input type="text"/> - <input type="text"/>
							Dagsbalans <input type="text"/> kcal
Tisdag	IN	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	
	UT	Dagsbehov		Träning		=	<input type="text"/> - <input type="text"/>
							<input type="text"/> kcal
Onsdag	IN	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	
	UT	Dagsbehov		Träning		=	<input type="text"/> - <input type="text"/>
							<input type="text"/> kcal
Torsdag	IN	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	
	UT	Dagsbehov		Träning		=	<input type="text"/> - <input type="text"/>
							<input type="text"/> kcal
Fredag	IN	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	
	UT	Dagsbehov		Träning		=	<input type="text"/> - <input type="text"/>
							<input type="text"/> kcal
Lördag	IN	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	
	UT	Dagsbehov		Träning		=	<input type="text"/> - <input type="text"/>
							<input type="text"/> kcal
Söndag	IN	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	
	UT	Dagsbehov		Träning		=	<input type="text"/> - <input type="text"/>
							<input type="text"/> kcal
							Veckobalans <input type="text"/>

Dagligt kaloribehov (välj "mycket låg träningsnivå" ...): <http://www.raknaut.se/kaloribehov.aspx>
 Förbränning vid träning (...och lägg till träningen separat): <http://www.raknaut.se/kaloriforbrukning.aspx>
 Ungefärlig viktförändring i kg = Veckobalans / 7000 kcal