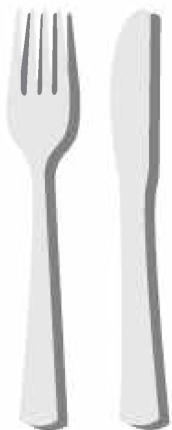


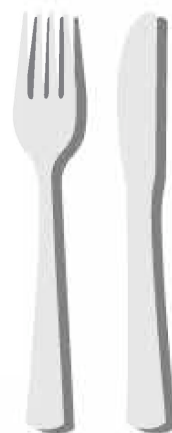
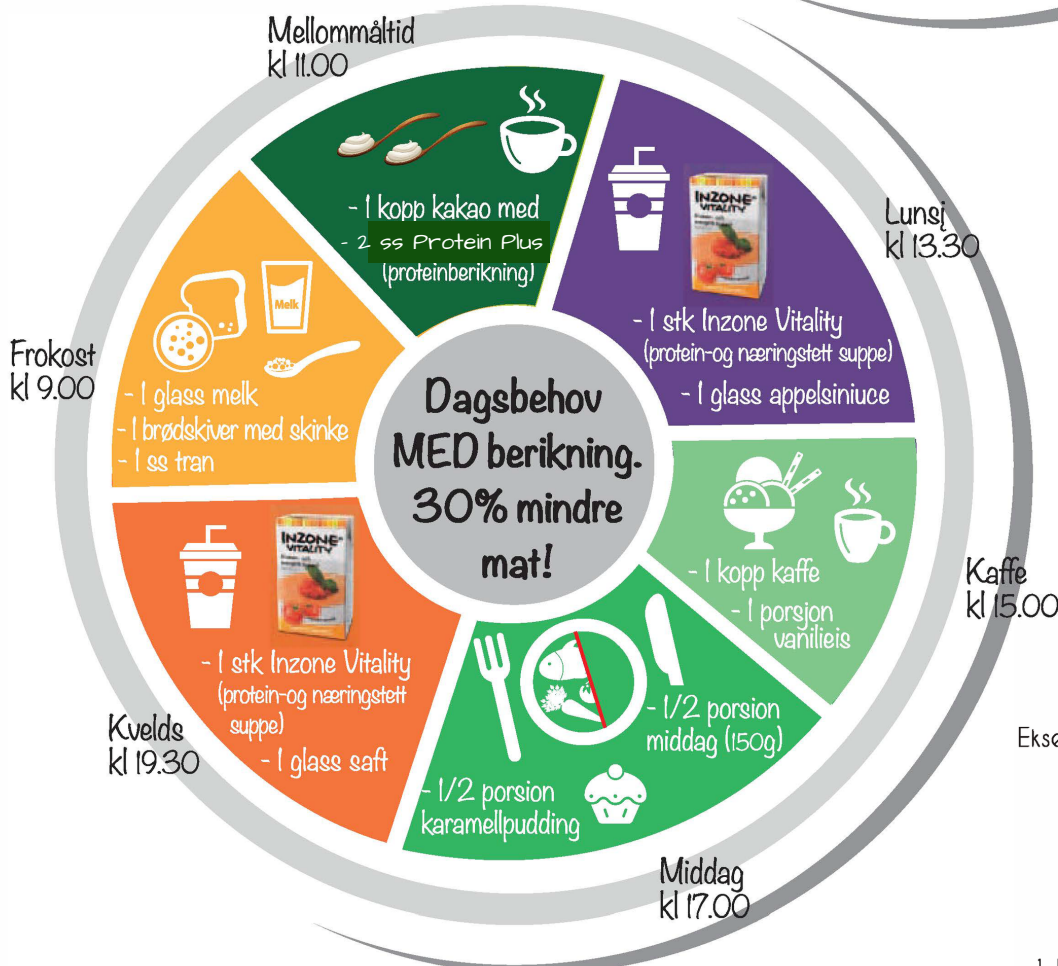
Den første sirkelen illustrerer hvor mye man må spise med et normalt kosthold for å klare å tilfredstille Kosthåndbokens I krav til næring. Den andre sirkelen viser hvordan man kan redusere matinntaket ved å bruke næringstette måltider fra Vital Ernæring og likevel oppnå samme næringsinntak.

**STIKKORD OM PERSONEN
I DETTE EKSEMPLET:**

- *65KG,
- *HA BMI 20,
- *ER SENDELIGGENDE
- *ER UNDERERNÆRT



Eksemplet tar ikke hensyn til væskebehov.



Eksemplet tar ikke hensyn til væskebehov.