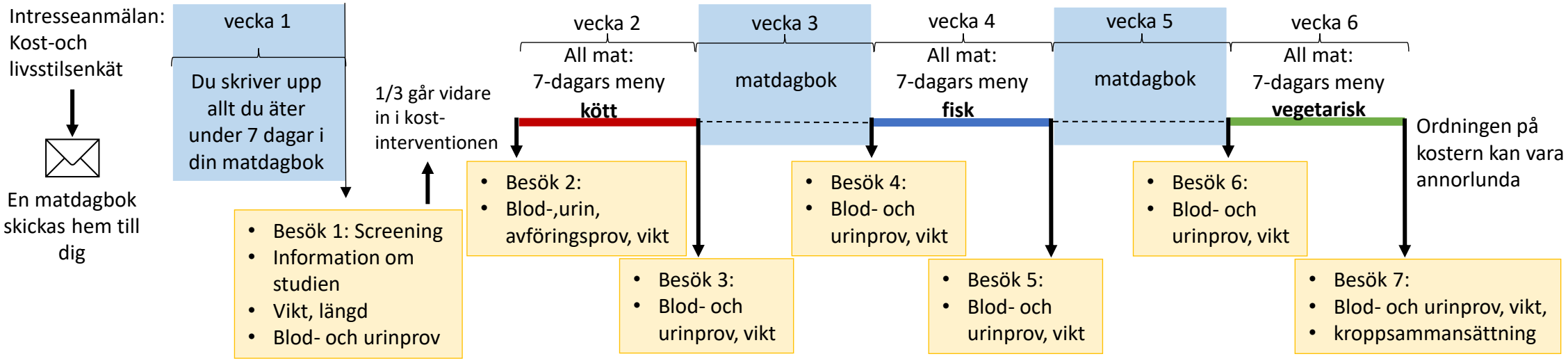
Intresseanmälan: Kost-och livsstilsenkät
En matdagbok skickas hem till dig
vecka 1
Du skriver upp allt du äter under 7 dagar i din matdagbok
Besök 1: Screening
Information om studien
Vikt, längd
Blod- och urinprov
1/3 går vidare in i kost-interventionen
vecka 2
All mat: 7-dagars meny
kött
Besök 2:
Blod-,urin, avföringsprov, vikt
vecka 3
matdagbok
Besök 3:
Blod- och urinprov, vikt
vecka 4
All mat: 7-dagars meny
fisk
Besök 4:
Blod- och urinprov, vikt
vecka 5
matdagbok
Besök 5:
Blod- och urinprov, vikt
vecka 6
All mat: 7-dagars meny
vegetarisk
Besök 6:
Blod- och urinprov, vikt
Ordningen på kostern kan vara annorlunda
Besök 7:
Blod- och urinprov, vikt,
kroppsammansättning