

**Grænmeti, fræ og baunir**



**Kornvörur**



**Ávextir**



**Mjólkurvörur**



**Drykkir**



**Kjöt, fiskur og egg**



**Fita**



**Sætindi**



**Salt**



### **Grænmeti, fræ og baunir**

- Borða mikið af grænmeti, fræjum og baunum

### **Kornvörur**

- Velja brauð og aðrar kornvörur úr heilkorni
- Gæta hófs í magni á pasta, núðlum og hrísgrjónum og jafnvel kartöflum og brauði

### **Ávextir**

- Borða ávexti daglega en gæta hófs í magni (1-3 skammtar/dag)
- Takmarka ávaxtasafa og -hristinga (til dæmis smoothie, boost með ávöxtum)
- Passa skammtastærðir af þurrkuðum ávöxtum

### **Mjólkurvörur**

- Velja hreinar og ósykraðar mjólkurvörur
- Takmarka mjólk til drykkjar og mjólkurdrykki (til dæmis skyrdrykki, boost, kókómjólk)

### **Drykkir**

- Velja vatn til drykkjar
- Takmarka sykraða gos- og svaladrykki
- Takmarka ávaxtasafa og -hristinga
- Takmarka mjólk til drykkjar og mjólkurdrykki

### **Kjöt, fiskur og egg**

- Borða fisk tvisvar til þrisvar í viku
- Velja magurt og óunnið kjöt í hófi
- Takmarka unnar kjötvörur

### **Fita**

- Velja mýkri og hollari fitugjafa (til dæmis feitan fisk, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur)

### **Sætindi**

- Takmarka viðbættan sykur og sætindi (til dæmis sælgæti, kökur, kex og ís, sykraðir gos- og svaladrykkir)

### **Salt**

- Nota minna salt (athugið að stór hluti salts í fæðu kemur úr tilbúnum matvælum, svo sem unnum kjötvörum, pakkasúpum og -sósum, tilbúnum réttum og skyndibita)