

**FITU-
GJAFAR**

Nota lítið unnar olíur í matreiðslu og á salat.
Nota hnetur, fræ, avókadó

GRÆNMETI

Borða fjölbreytt úrval af grænmeti

ÁVEXTIR

Borða fjölbreytt úrval af ávöxtum og berjum

HEILKORN

Borða fjölbreytt úrval af heilakornum og heilakornavörum.
Takmarka fínunna kornvörur.

**PRÓTEIN-
RÍKUR
MATUR**

Velja fisk, fuglakjöt, baunir, hnetur og hreinar mjólkurvörur sem próteingjafa. Rautt kjöt ætti að takmarkast við 350 g af matreiddu kjöti á viku
Forðist unna kjötvörur.

VATN

Drekka vatn, kaffi og te, án sykurs.
Takmarka mjólk, mjólkurdrykki og ávaxtasafa til drykkjar.
Forðast sæta gos- og svaladrykki.