



Mjólkurvörur
Skyr, kotasæla,
ostur o.fl.



Fiskur
Þorskur, ýsa, lax o.fl.



Egg



Hnetur og fræ
Möndlur, kasjúhnetur,
chiafræ, sólblómafræ o.fl.



Kjúklingur

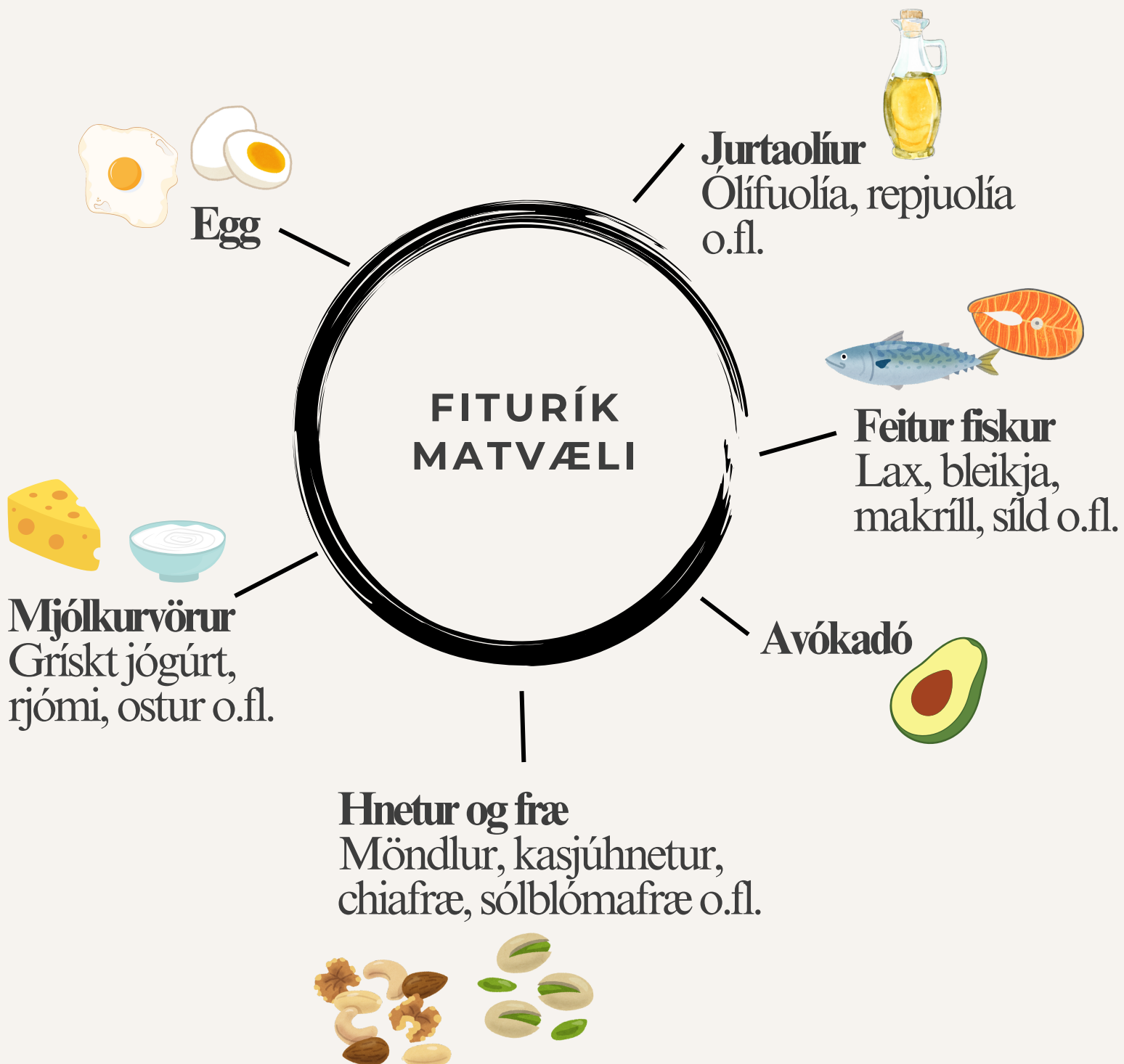


Kjöt
Lamba-, nauta-,
svínakjöt o.fl.

Baunir og belgjurtir
Kjúklingabaunir,
nýrnabaunir, linsur o.fl.



**PRÓTEINRÍK
MATVÆLI**





Baunir og belgjur
Kjúklingabaunir,
nýrnabaunir, linsur o.fl.



Grænmeti



Ávextir og ber



Hnetur og fræ
Möndlur, kasjúhnetur,
chiafræ, sólblómafræ o.fl.



Haframjöl



Heilkornavörur
Gróft brauð, heilhveitipasta,
hýðishrísgrjón o.fl.

