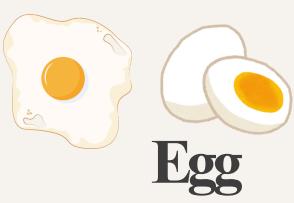




Mjólkurvörur  
Skyr, kotasæla,  
ostur o.fl.



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.





Egg

Mjólkurvörur  
Grískt jógúrt,  
rjómi, ostur o.fl.

## FITURÍK MATVÆLI

Jurtaolíur  
Ólifuolía, repjuolía  
o.fl.

Feitur fiskur  
Lax, bleikja,  
makrill, síld o.fl.

Avókadó

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





### Baunir og belgjurtir

Kjúklingabaunir,  
nýrnabaunir, linsur o.fl.



### Grænmeti



### Ávextir og ber



### Hnetur og fræ

Möndlur, kasjúhnetur,  
chiafræ, sólblómafræ o.fl.



## KOLVETNA- OG TREFJARÍK MATVÆLI

### Haframjöl



### Heilkornavörur

Gróft brauð, heilhveitipasta,  
hýðishrísgrjón o.fl.

