

Hversu vel fylgi ég ráðleggingum um mataræði?

	Dæmi	Fjöldi skammta							
		Dagur 1	Dagur 2	Dagur 3	Dagur 4	Dagur 5	Dagur 6	Dagur 7	Alls / meðaltal
Fiskur									
Hreinar mjólkurvörur (s.s. mjólk, jógúrt, skyr, ostur o.fl.)									
Ávextir/ber									
Grænmeti									
Heilkorn (s.s. heilkornabrauð, hafragrautur, hýðishrísgrjón o.fl.)									
Unnar kjötvörur (s.s. pylsur, kjötfars, beikon, pepperoni, bjúgu o.fl.)									
Rautt kjöt (s.s. lambakjöt, nautakjöt, svínakjöt)									
Sykurríkar vörur (s.s. sælgæti, kökur, kex, sykað gos og ís)									
Gos- og orkudrykkir									
Saltríkar vörur (s.s. borðsalt, kraftur, snakk, franskar)									
Mjúk fita (s.s. olía, hnetur, avókadó, pestó, feitur fiskur)									
Lýsi eða D-vítamín bætiefni									

Merkið við hvern skammt, hvort sem er morgunmatur, hádegismatur, kvöldmatur eða millimál
 Gott er að merkja sérstaklega inn helgar og frídaga