

HOLLUSTUKARFA



u.þ.b. 2000 kcal/dag

500 g af ávöxtum, grænmeti
og kartöflum á dag.

2-3 mjólkurskammtar á dag.

5 brauðsneiðar á dag.

Fiskur tvisvar til þrisvar í viku.

Magn allra bætiefna, fitu, próteina,
sykurs og trefjæfna í samræmi við
manneldismarkmið og ráðleggingar.

MEÐALKARFA



u.þ.b. 2000 kcal/dag

Meðalneysla samkvæmt könnunum
Manneldisráðs og fæðuframboði.