







Heilsubraut

GÓÐ RÁÐ VARÐANDI HOLLT OG GOTT MATARÆÐI

	<p>Byrjaðu daginn á því að borða morgunmat. Næringaríkur og trefjaríkur morgunmat er góð leið til að byrja daginn á. (sjá dæmi á morgunverða-blaði)</p>
---	---

	<p>Fáðu þér hollan og góðan millibita</p>
---	---

	<p>Reyndu að forðast unnar kjötvörur t.d. pylsur, bjúgu og pepperoni.</p>
---	---

	<p>Borðaðu vel af ávöxtum og grænmeti</p>
---	---

<p>3x</p>	<p>Borðaðu oft á dag en hafðu 3 aðalmáltíðir þ.e. morgunmat, hádegismat og kvöldmat.</p>
-----------	--