

Nafn

Meðlimanr.

vikunr.

Léttist um

Matardagbók/Karlar

	mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	sunnudagur
Morgunmatur 30 g brauð ávöxtur eða djús veljið líka: 1 egg eða 75 g magur ostur eða 25 g feitur ostur eða 30 g morgunkorn							
Hádegisverður 200-300 g grænmeti 60 g brauð veljið líka: 80-120 g kjöt, fiskur, fuglakjöt eða 170 g baunir eða 2 egg eða 150 g magur ostur eða 50 g feitur ostur							
Kvöldverður 30 g brauð 200-300 g grænmeti veljið líka: 170-220 g kjöt, fiskur fuglakjöt eða 220 g baunir matreidd eða 2 egg eða 150 g magur ostur eða 50 g feitur ostur							
Daglega skal borða	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>30 g 30 g 30 g 30 g</small> mjólkurvörur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/5 1/5 1/5 1/5 1/5</small> grænmeti <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>300 g 300 g</small> fita <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>30 g 30 g 30 g 30 g</small> mjólkurvörur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/5 1/5 1/5 1/5 1/5</small> grænmeti <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>300 g 300 g</small> fita <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>30 g 30 g 30 g 30 g</small> mjólkurvörur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/5 1/5 1/5 1/5 1/5</small> grænmeti <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>300 g 300 g</small> fita <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>30 g 30 g 30 g 30 g</small> mjólkurvörur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/5 1/5 1/5 1/5 1/5</small> grænmeti <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>300 g 300 g</small> fita <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>30 g 30 g 30 g 30 g</small> mjólkurvörur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/5 1/5 1/5 1/5 1/5</small> grænmeti <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>300 g 300 g</small> fita <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>30 g 30 g 30 g 30 g</small> mjólkurvörur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/5 1/5 1/5 1/5 1/5</small> grænmeti <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>300 g 300 g</small> fita <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>30 g 30 g 30 g 30 g</small> mjólkurvörur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/5 1/5 1/5 1/5 1/5</small> grænmeti <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>300 g 300 g</small> fita <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>
Daglega að eigin ósk	Ekstra <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>	Ekstra <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>	Ekstra <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>	Ekstra <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>	Ekstra <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>	Ekstra <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>	Ekstra <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>1/3 1/3 1/3</small>
Vikulega skal borða	Kjötflokkur 1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Fiskur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>) Egg <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
Vikulega að eigin ósk	Kjötflokkur 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Kjötflokkur 3 <input type="checkbox"/> Ostaflokkur 1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ostaflokkur 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Morgunkorn <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>7.5 g 75 g 75 g 75 g 75 g 75 g 25 g 25 g 25 g 25 g 25 g 25 g 30 g 30 g 30g</small>						
Vatn 25 cl glas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>