Nafn *Meðlimsnr.* *viku nr.* *Lést um.*

Matardagbók/Konur

	mánudagur	*þriðjudagur*	*miðvikudagur*	*fimmtudagur*	*föstudagur*	*laugardagur*	*sunnudagur*
Morgunmatur 30 g brauð ávöxtur eða djús vatn, kaffi, te veljið líka: 1 egg *eða* 70 g magur ostur *eða* 25 g feitur ostur *eða* 30 g morgunkorn							
Hádegisverður 300 gr. grænmeti 30gr brauð vatn, kaffi, te veljið líka: 80-120 g matreitt kjöt, fisk eða fuglakjöt eða 170 g baunir *eða* 2 egg *eða* 150 g magran ost *eða* 50 g feitan ost							
Kvöldverður 300 gr.grænmeti vatn, kaffi, te veljið líka: 120-170 g matreitt kjöt, fiskur eða fuglakjöt *eða* 220 g baunir matreiddar							
Vatn 25 cl glas	☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐
Daglega á að borða ávexti brauð mjólkurvörur grænmeti fita	ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ brauð ☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (30 g, 1/5) grænmeti ☐☐ (300 g) fita ☐☐☐ (1/3)	ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ brauð ☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (30 g, 1/5) grænmeti ☐☐ (300 g) fita ☐☐☐ (1/3)	ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ brauð ☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (30 g, 1/5) grænmeti ☐☐ (300 g) fita ☐☐☐ (1/3)	ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ brauð ☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (30 g, 1/5) grænmeti ☐☐ (300 g) fita ☐☐☐ (1/3)	ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ brauð ☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (30 g, 1/5) grænmeti ☐☐ (300 g) fita ☐☐☐ (1/3)	ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ brauð ☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (30 g, 1/5) grænmeti ☐☐ (300 g) fita ☐☐☐ (1/3)	ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ ávöxtur_____ brauð ☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (30 g, 1/5) grænmeti ☐☐ (300 g) fita ☐☐☐ (1/3)
Daglega að eigin ósk	Takmarkað grænmeti (max 150 g.) _____ Ekstra 1_____ Ekstra 2 ☐☐☐ (1/3)	Takmarkað grænmeti (max 150 g.) _____ Ekstra 1_____ Ekstra 2 ☐☐☐ (1/3)	Takmarkað grænmeti (max 150 g.) _____ Ekstra 1_____ Ekstra 2 ☐☐☐ (1/3)	Takmarkað grænmeti (max 150 g.) _____ Ekstra 1_____ Ekstra 2 ☐☐☐ (1/3)	Takmarkað grænmeti (max 150 g.) _____ Ekstra 1_____ Ekstra 2 ☐☐☐ (1/3)	Takmarkað grænmeti (max 150 g.) _____ Ekstra 1_____ Ekstra 2 ☐☐☐ (1/3)	Takmarkað grænmeti (max 150 g.) _____ Ekstra 1_____ Ekstra 2 ☐☐☐ (1/3)
Vikulega á að borða	fiskur ☐☐☐(☐☐☐☐) lifur ☐			egg ☐☐☐☐		kjöt (naut, lamb, svín eða pylsur) ☐☐☐	
Vikulega að eigin ósk	magur ostur ☐☐☐☐☐☐ (75 g) feitur ostur ☐☐☐☐☐☐ (25 g)			morgunkorn ☐☐☐ (30 g)		kalkún/kjúklingur/kálfakjöt/villibráð ☐☐☐☐☐	

© Íslensku vigtarráðgjafarnir
Janúar 2006