Nafn *Meðlimanr.* *vikunr.* *Léttist um*

Matardagbók/Unglingar

	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 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 g.grænmeti veljið líka: 120-170 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 ☐☐☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (1/5) grænmeti ☐☐ (200 g) fita ☐☐☐ (1/3)	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð ☐☐☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (1/5) grænmeti ☐☐ (200 g) fita ☐☐☐ (1/3)	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð ☐☐☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (1/5) grænmeti ☐☐ (200 g) fita ☐☐☐ (1/3)	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð ☐☐☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (1/5) grænmeti ☐☐ (200 g) fita ☐☐☐ (1/3)	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð ☐☐☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (1/5) grænmeti ☐☐ (200 g) fita ☐☐☐ (1/3)	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð ☐☐☐☐ (30 g) mjólkurvörur ☐☐☐☐☐ (1/5) grænmeti ☐☐ (200 g) fita ☐☐☐ (1/3)	ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ ávöxtur _____ brauð ☐☐☐☐ (30 g) mjólkurv ☐☐☐☐☐ (1/5) grænmeti ☐☐ (200 g) fita ☐☐☐ (1/3)
Daglega að eigin ósk	Ekstra ☐☐☐ (1/3)	Ekstra ☐☐☐ (1/3)	Ekstra ☐☐☐ (1/3)	Ekstra ☐☐☐ (1/3)	Ekstra ☐☐☐ (1/3)	Ekstra ☐☐☐ (1/3)	Ekstra ☐☐☐ (1/3)
Vikulega skal borða	Kjötflokkur 1 ☐☐☐ Fiskur ☐☐☐(☐☐☐☐) Egg ☐☐☐☐						
Vikulega að eigin ósk	Kjötflokkur 2 ☐☐☐☐☐ Kjötflokkur 3 ☐ Ostaflokkur 1 ☐☐☐☐☐☐ (75 g) Ostaflokkur 2 ☐☐☐☐☐☐ (25 g) Morgunkorn ☐☐☐ (30 g)						
Vatn 25 cl glas	☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐

© Íslensku Vigtarráðgjafarnir jan 2009