



Yfirlit yfir viðmiðunarmatseðil fyrir 18-24 ára konu sem er í kyrrsetu stærstan hluta dagsins en sem hreyfir sig að minnsta kosti í 2-3 klukkustundir á viku

Embætti landlæknis

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Morgunmatur	Hafragrautur með eplum, rúsínum og möndlum. D-vítamín	Múslí með AB mjólk, ávöxtum og hnetum. D-vítamín	Hafragrautur með bláberjum, möndlum og hnetusmjöri. D-vítamín	Múslí með þurrkuðum ávöxtum, möndlum og mjólk. D-vítamín	Brauð með hnetusmjöri og banana og mjólkurglas. D-vítamín	Heilkornabrauð með eggjahræru og grænmeti og þeyting. D-vítamín	Heilhveiti pönnukökur, banani og grísk jógúrt, þeytingur og appelsínusafi. D-vítamín
Kkal	418	409	618	396	557	706	877
Hádegismatur	Linsubauna dahl með hrísgrjónum og salati	Heilhveitivefja með kalkúni, grænmeti og pestói	Heimagerð tómarksúpa, brauð með hummus og eggjum	Heilhveitivefja með ofnbökuðu grænmeti og hummus	Eggjahræra með grænmeti, kartöflum og heilkornabrauði	Kjúklingasalat með pasta, grænmeti og pestói	Heilkornabrauð með eggjum og grænmeti
Kkal	695	454	442	598	467	464	549
Millibiti	Brauð með lifrarkæfu og grænmeti og mjólkurglas	Brauð með túnfisksalati og papriku	AB mjólk með ávöxtum og fræjum	Þeytingur með ávöxtum, jógúrti, hnetusmjöri og höfrum	AB mjólk, með ávöxtum, berjum og höfrum	Heilkornabrauð með kotasælu og papriku	Kanilsnúður og mjólkurglas
Kkal	477	581	321	489	347	311	294
Kvöldmatur	Bakaður lax með grænmeti, soðnum kartöflum og kotasælu	Wok-réttur með lambakjöti, grænmeti og brúnum hrísgrjónum	Byggsalat með baunum, linsubaunum, grænmeti og heilkornabrauði	Þorskur með grænmeti og kartöflum	Linsubauna lasagna með salati	Fajitas með nautakjöti, baunum og lárperumauki	Kjúklingur með grænmeti, paprikusósu og ristudum kartöflum
Kkal	717	666	709	590	724	1045	589
Snarl	Þeytingur með ávöxtum, jógúrti og höfrum	Ávextir og harðfiskur	Hnetur, ávöxtur og grænmeti	Gulrætur, appelsína, hnetur og mjólk	Grænmeti með ídýfu og hnetur	Appelsína og epli eða laugardags nammi og snakk	Ávextir og möndlur
Kkal	246	300	359	528	265	138/336	162
Samtals	2553 kkal	2410 kkal	2449 kkal	2600 kkal	2360 kkal	2664/2948 kkal	2472 kkal