



Tey 8 kostráðini

- Et frukt og grænmeti – seks um dagin
- Et fisk og fiskaviðskera fleiri ferðir um vikuna
- Et epli, rís ella pasta og fullkornsbreyð hvønn dag
- Minka um sukrið – serliga úr sodavatni, góðgæti og køkum
- Minka um fitinýtsluna – serliga úr mjólkurúrdrátti og kjøti
- Et fjølbroytt og halt hóskandi vekt
- Sløkk tostan við vatni
- Rør teg í minsta lagi 30 minuttir um dagin



Fólkaheilsuráðið 

