

Keypsleiðvísir

Føðsluvirði pr. 100 g:

	Kosttrevjur	Fiti	Sukur	Gev gætur
Fullkornsbreyð	Minst 5g	Mest 7g		Fullkorn
Brakbreyð	Minst 6g	Mest 7g		Fullkorn
Rís, pasta o.tíl.				Fullkorn
Kornbland	Minst 6g		Mest 13g	Fullkorn
Fiskur og skeljadjór				Óraspað
Mjólk og mjólkurúrdráttir		Mest 0,7g	Mest 9g	
Ostur		Mest 17g		
Kjöt og viðskeri		Mest 10g		Óraspað
Liðugrættir		Mest 5g		
Dressing, sós o.tíl.		Mest 5g		

Matpakkahondin

