



## Leiðbeiningar um hollt og gott nesti

- **Vatn er besti svaldrykkurinn.** Léttmjólk er einnig tilvalin í nestið. Til tilbreytingar er hægt að hafa hreina ávaxtasafa.
- **Niðurskornir ávextir og grænmeti.**
- **Samloka úr grófu, heilkorna brauði með hollu áleggi.**  
Nota trefjaríkt, heilkorna brauð, smurt með þunnu lagi af mjúku viðbiti eða léttri sósu. Með hollu áleggi, t.d. eplabítum, banönum, brauðosti (17% fita), smurosti, kotasælu, kjúklingi, baunamauki (húmmus), lifrarkæfu, túnfiski, makríl í tómat sósu, papríku, agúrku, tómotum, salati og avókadó, svo eitthvað sé nefnt. Einnig er tilvalið að nota niðurskorna kjöt- og fiskafganga.
- **Mjólkurvörur.** Skyr og sýrðar mjólkurvörur, fituminni og með sem, minnstum sykri er einnig tilvalið í nestið. Æskilegt að velja vörur með norrænna Skrárgatinu.
- **Boost drykkir.** Hægt er að setja saman ávexti, grænmeti, ber, skyr, léttmjólk og vatn í blandara.
- **Hnetur, möndlur og þurrkaðir ávextir öðru hvoru.**

