
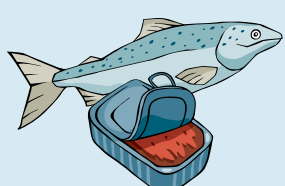





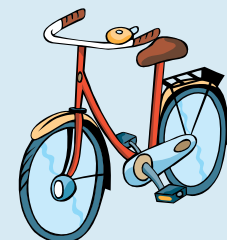


Kostkumpassin

– ein kós til heilsu



Svavarnetur prentalur 547 705

- Et frukt og grønmeti  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 mjólkaúrdrátti og kjøti
- Et fjølbroytt og halt hóskaði vekt 
- Sløkk tostan við vatni 
- Rør teg  í minsta lagi 30 minuttir um dagin – børn 1 tíma