



Heilsumatseðill

MÁNUDAGUR

Morgunmatur	(Taka 2x Metasys) 3dl léttjóгурt og 1dl músli eða Cheerios + heilsuprenna lýsi.
Milli máltíð	1 Lítil KEA skyrdós / ávöxtur + Vatnsglas.
Hádegismatur	(Taka 2x Metasys) kjúklingasalat með Olys jurtaolíu með vatni.
Milli máltíð	Wasa hrökkbrauð með smurosti / sykurskertri sultu og vatn.
Kvöldmatur	Ofnbakaður fiskur með grænmeti og blómkáli.
Kvöldhressing	Myoplex Carb Sense.

ÞRIÐJUDAGUR

Morgunmatur	(Taka 2x Metasys) Lítil KEA skyrdós + ávöxtur + heilsuprenna lýsi.
Milli máltíð	Lítil heilhvætisamloka m/ grænmeti og vatn.
Hádegismatur	1 Laxasneið- hrísgrjón brún – kál og jóгурtsósa.
Milli máltíð	(Taka 2x Metasys) Myoplex blandað í vatn.
Kvöldmatur	Bökuð kartaflla með kotasælu, túnfisk / kjúkling og söxuðum ávöxtum.
Kvöldhressing	Cheerios í bolla + niðurskornir ávextir (ekki mikið).

MIÐVIKUDAGUR

Morgunmatur	(Taka 2x Metasys) 3 dl léttúrmjólk með Múslí + appelsína + heilsuprenna lýsi.
Milli máltíð	(Taka 2x Metasys) Wasa hrökkbrauð með kotasælu og agúrku/ vatn.
Hádegismatur	Subway kjúklingasalat með ávaxtasafa.
Milli máltíð	1 dós Kea skyr + vatnsglas.
Kvöldmatur	Þurrsteikt fitulítið hakk með tómötum, brúnum hrísgrjónum, lauk og sveppum.
Kvöldhressing	Myoplex Advant Edge Carb Control.

FIMMTUDAGUR

Morgunmatur	(Taka 2x Metasys) Cheerios með fjörmjólk + kiwi/ heilsuprenna lýsi.
Milli máltíð	2 flatkökur með léttsmurosti.
Hádegismatur	(Taka 2x Metasys) 1 KEA skyrdós + grænmetissamloka.
Milli máltíð	Myoplex blandað í vatn, Wasa hrökkbrauð með grænmeti.
Kvöldmatur	Kjúklingabringa með hrísgrjónum og hvítlaufs sósa (diet).
Kvöldhressing	Blandaðir niðurskornir ávextir, lítil skál.

FÖSTUDAGUR

Morgunmatur	(Taka 2x Metasys) Hafragrautur + fjörmjólk/ heilsuprenna lýsi.
Milli máltíð	Wasa Hrökkbrauð með smurosti + ávöxtur, vatn.
Hádegismatur	Ýsa með grænmeti + Vatn.
Milli máltíð	(Taka 2x Metasys) Myoplex blandaður í vatn
Kvöldmatur	Nautakjöt steikt í Olys jurtaolíu með kartöflum og grænmeti..
Kvöldhressing	Myoplex Carb Sense.

LAUGADAGUR

Laugardagur er svinddagur og allt leyfilegt (þó í hófi.) Taka Metasys og Sportþrennu.

SUNNUDAGUR

Morgunmatur	(Taka 2x Metasys) Hvítt KEA skyr með jarðaberjum /heilsuprenna lýsi.
Milli máltíð	Ristuð samloka með 11% osti / káli og skinku.
Hádegismatur	(Taka 2x Metasys) Subway samloka með kalkúnaskinku og grænmeti.
Milli máltíð	Wasa hrökkbrauð með grænmeti / myoplex lite bar.
Kvöldmatur	Heilhvætispasta - salat með túnfisk / rækjum og vatn.
Kvöldhressing	Epli eða appelsína.