

Hollusta og hreyfing



HOLLUSTA

grænmeti • **ávextir** • kornmatur • fiskur • kjöt • mjólkurvörur • vatn • **þorskalýsi**
fjölbreytni • **morgunmatur** • grænmeti • ávextir • kornmatur • fiskur
kjöt • mjólkurvörur • **vatn** • þorskalýsi • fjölbreytni • morgun-
matur • grænmeti • ávextir • **kornmatur** • fiskur • kjöt
mjólkurvörur • vatn • þorskalýsi • **fjölbreytni**
morgunmatur • **grænmeti** • ávextir
kornmatur • **fiskur** • mjólkurvörur



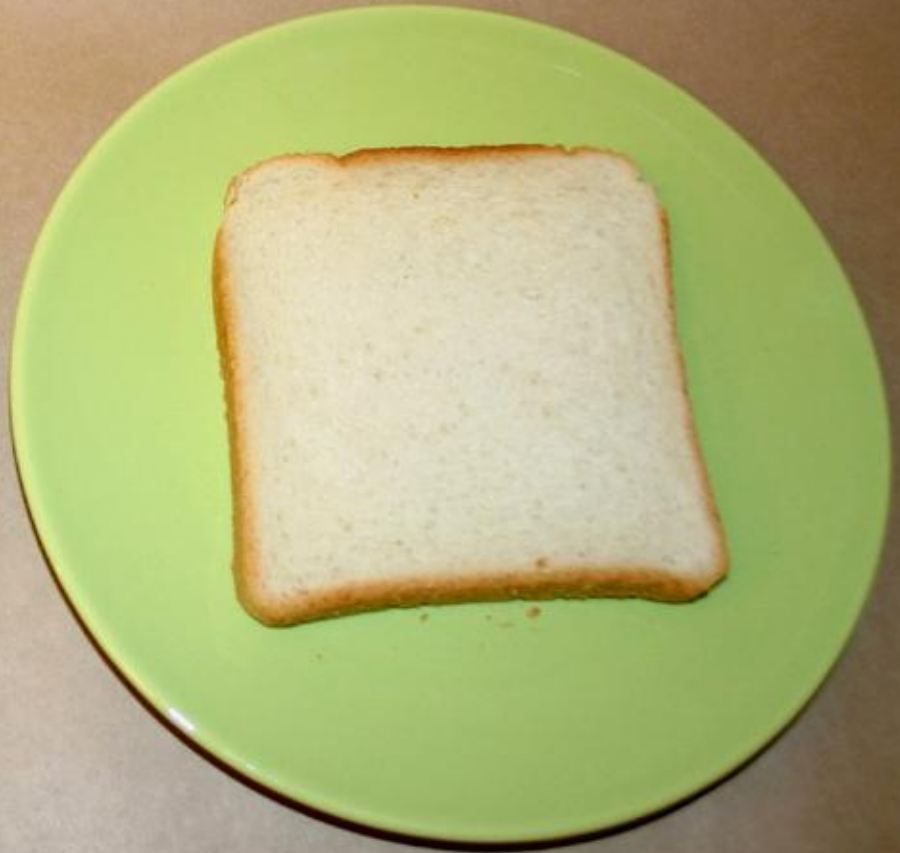
HREYFING

daglega • **synda** • ganga • hjóla • hlaupa • dansa • **útileikir** • sippa • daglega
synda • **ganga** • hjóla • hlaupa • dansa • útileikir • sippa • daglega
synda • ganga • hjóla • hlaupa • **dansa** • útileikir • sippa
daglega • synda • ganga • hjóla • **hlaupa** • dansa
útileikir • **sippa** • daglega • synda • ganga • hjóla
hlaupa • dansa • útileikir • sippa
daglega • synda • ganga • **hjóla**



3. bekkur





1/2

1

3

5

7





 = 2g af hvítum sykri

 = 2g af hrásykri

 = 2g af hvítum sykri



 = 2g af hvítum sykri

