

NÝGGJA STATUSSÚMBOLIÐ:

MATURIN!

TIPS FRÁ EYDNU
eydnaskaale@hotmail.com

EINAFERÐ VAR TAÐ **HÚÐARLITURIN**, EINAFERÐ VAR TAÐ **BILURIN** OG EINAFERÐ VÓRU TAÐ **BÖRNINI**, SUM VÓRU **ÍMYNDIRNAR** AV HØGUM STATUSI. NÚ ER TAÐ TÓ **HEILSUGÓÐA** LÍVIÐ, SUM ER **STATUSSÚMOBLIÐ**. MEN HVAT ER TAÐ SO, TÚ SKALT **DRAGA** FRAM ÚR TASKUNI Í **MATARSTEÐGINUM**, UM TÚ SKALT VÍSA YVIRSKOT, **TILVITAN** OG SANS FYRI **MODERNAÐU** RÁKUNUM? HVAT KANST TÚ Í EINI **HANDAVENDING** SKIFTA ÚT?



FARVÆL

- Hvítt rís og pasta. Tað er tað sama sum at eta appelsinhúð
- Kaffi. Serliga kaffi latté úr feitari mjólk
- Vanlig, hvít epli. Tey eru totalt 90'ini
- Agurk og Iceberg - tað er í høvuðsheitum vatn og gevur tær lítið gott
- Margarin og smør, sum setur seg beint á búkin
- Sötmeti og sodavatn. Tað rukkar húðina
- Keks og knekkbreyð
- Mjólkauðráttir eru bara ikki serliga modernaðir at vísa fram



GÓÐAN DAG

- Fullkornspasta, spelpasta, quinoa og aðrar vørur úr fullkorni
- Grønt the við antioxidantum
- Rótfrugtir sum gularøtur, søtepli, reyðrøtur osfr
- Brokkoli, kál og spinat, sum geva kroppinum nakað at arbeiða við
- Sunnar oljur: jomfrú hørfræolja, olivenolja ella kokosolja
- Ber av øllum handa slagi
- Mandlur
- Soyamjólk, havramjólk ella rísmjólk.