




























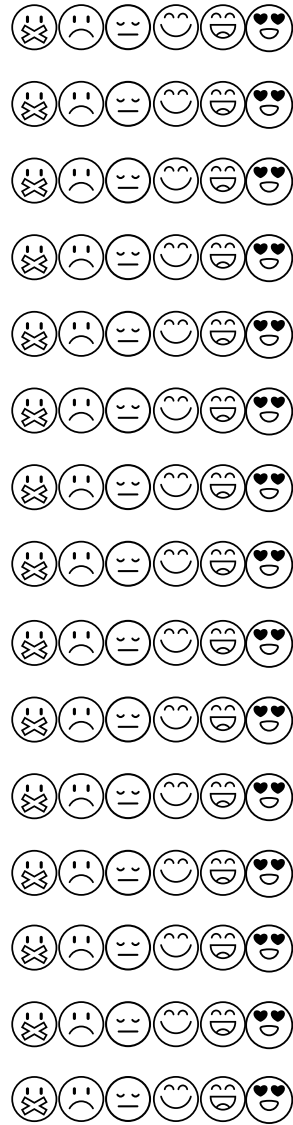


GRÆNMETI

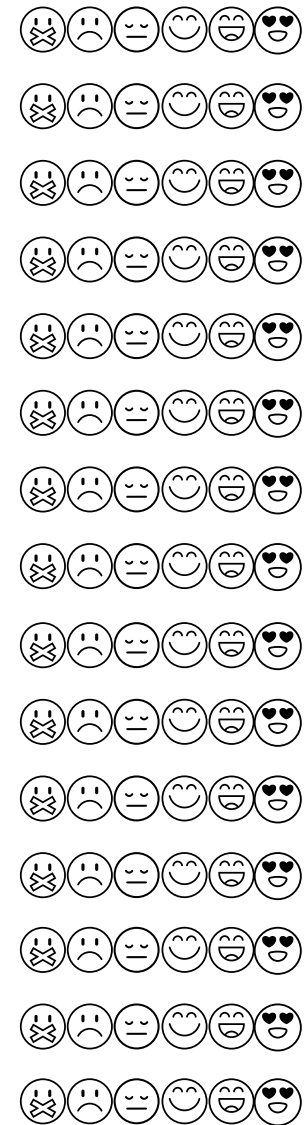
- Aspas 
- Blaðlaukur 
- Blómkál 
- Brokkolí 
- Eggaldin 
- Grasker 
- Grænar baunir 
- Grænkál 
- Gulrófa 
- Gúrka 
- Hnúðkál 
- Hvítkál 
- Jöklasalat (Iceberg) 
- Kartöflur 

- Steinselja 
- Timjan 
- Tómatósósa 
- Vanilla 
- _____ 
- _____ 
- _____ 
- _____ 
- _____ 
- _____ 
- _____ 
- _____ 
- _____ 
- _____ 
- _____ 

- Estragon
- Hnetusmjör
- Hvítlaukur
- Kakó
- Kanill**
- Kardimomma
- Kóríander
- Lýsi
- Mynta
- Mæjónes
- Óreganó
- Paprikuduft
- Pestó
- Pipar*
- Smjör



- Kínakál
- Klettsalat
- Kúrbítur
- Laukur
- Nípa
- Paprika
- Radísur
- Rauðkál
- Rósakál
- Seljurót
- Strengjabaunir
- Sveppir
- Sætar kartöflur
- Tómaturnir
- Vorlaukur



*sterkt fyrir börn
** í hófi

ÁVEXTIR

- Ananas
- Appelsína
- Apríkósa
- Avókadó
- Ástaraldin
- Banani
- Bláber
- Blóðappelsína
- Brómber
- Döðlur
- Epli
- Ferskja
- Greip
- Hindber

- Hrísgjón
- Hýðishrísgjón
- Kex
- Kínóa
- Kúskús
- Maís
- Núðlur
- Pasta







ANNAÐ













- Basilika
- Chiafræ
- Cumin
- Dill
- Engifer*

*sterkt fyrir börn

- Slátur 
- Skyr 
- Svínakjöt 
- Tófú 
- Villibráð 
- Ýsa 
- Þorskur 

KORNMETI



- Brauð 
- Bygg 
- Cheerios 
- Flatökukur 
- Hafrar 
- Hirsi 

- Hunangsmelóna 
- Jarðarber 
- Kantalópa 
- Kirsuber 
- Kíví 
- Kókos 
- Krækiber 
- Límóna/Lime 
- Mandarína 
- Mangó 
- Ólífur 
- Pera 
- Plóma 
- Rífsber 
- Sítróna 

- Sólber 
- Sveskja 
- Trönuber 
- Vatnsmelóna 
- Vínber 

PRÓTEIN

- Bleikja/silungur 
- Egg 
- Hakk 
- Harðfiskur 
- Hrossakjöt/folaldakjöt 
- Humar 
- Hummus 
- Jógúrt 

- Kalkúnn 
- Kindakjöt 
- Kjúkingabaunir 
- Kjúklingur 
- Kotasæla 
- Lambakjöt 
- Lax 
- Lifur 
- Linsubaunir 
- Nautakjöt 
- Nýrnabaunir 
- Ostur 
- Rjómaostur 
- Rækjur 
- Skinka 