



MIÐVIKUDAGUR 24. JANÚAR 2018

Heimili

Frábærar veislur fyrir hópa

Lambalæri bernaise og lambakótelettur 3.600 kr.
Porramatur og heit og köld sviðaveisla 3.600 kr.
Siginn fiskur og saltfiskur með hömsum 2.900 kr.

Sjávarréttasúpa, smáréttir, salatbar og viðeigandi
meðlæti, kaffi og hjónbandssæla innifalið

Lágmark 10 manns.
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is



 SJÁVARBÁBINN
SEAFOOD RESTAURANT
Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is



„Mér finnst eldhúsið frábærlega vel skipulagt og það er hugað að hverju smáatriði. Vinnuaðstaðan er öll hin besta,“ segir Vilborg. MYNDIR/ERNIR

Gott skipulag lykilatriði

Eldhúsið á heimili Vilborgar Hjaltested er sérlega vel hannað með miklu vinnuplássi og veglegri eldavél, enda hugað að hverju smáatriði. ➔2

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Framhald af forsiðu ➔

Vilborg Hjaltested á fallett heimili í Kópavogi en það sem vekur einna mesta athygli er eldhúsið. Það er óvenjustórt og rúmgott en hún fékk innanhússarkitektu hjá HTH-innréttingum til að hanna eldhúsið að sínum óskum þegar húsið var byggt árið 2002. „Mér finnst eldhúsið frábærlega vel skipulagt og það er hugað að hverju smáatriði. Vinnuaðstaðan er öll hin besta, t.d. er uppþvottavél in vinnuhæð, vaskurinn stór og borðplássið mikið, auk þess sem ekki er skortur á innstungum. Sérstakur tækjaskápur er fyrir brauðristina, kaffivélina og teketilinn en það er mikill lúxus að hafa þetta allt á einum stað og loka einfaldlega fyrir þegar þessi tæki eru ekki í notkun,“ segir Vilborg glæðlega.

Draumur í dós

Innréttingin hefur elst vel en hún er úr kirsuberjaviði sem hefur dökknad örlítið með árunum. Stór og vegleg gaseldavél með tvöföldum ofni setur mikinn svip á eldhúsið. „Eldavélin er algjör draumur í dós. Ég rak lengi vel stórt heimili og þá kom sér vel að hafa svona stóra eldavél. Á henni er nóg pláss fyrir marga potta og pönnur og leikur einn að elda fyrir stórar veislur. Þá hefur eyjan í eldhúsinu ávallt verið mikið notuð, en hún hentar ekki aðeins fyrir matargerð heldur er líka hægt að sitja öðrum megin við hana. En ef ég ætti



Uppþvottavélin er í vinnuhæð sem Vilborg segir mjög hentugt.

að breyta einhverju myndi ég velja steinplötur á borðin en ég leyfði mér það ekki á sínum tíma,“ greinir Vilborg frá.

Súpunámskeið breytti lífinu

Vilborg hefur gaman af því að matreiða og prófa sig áfram með straua og stefnur í matargerð. „Undanfarin átta ár hef ég mest verið í hráfæði og þarf því ekki að nota eldavélina eins mikið og áður þótt hún sé vissulega notuð þegar gesti ber að garði. Ég fékk áhuga á hráfæði eftir að hafa farið á súpunámskeið í Snælandsskóla. Sú sem stýrði námskeiðinu sagði frá því að hún hefði farið til Púertó Ríkó og kynnt sér hráfæði hjá Ann Wigmore Natural Health Institute og það vakti forvitni mína. Í kjölfarið fór ég út til Púertó Ríkó í rúmar tvær vikur á námskeið hjá Ann Wigmore og varð svo heilluð að ég fór fljótlega út aftur og dvaldi þá í heilan mánuð. Þetta

var stórkostleg reynsla,“ upplýsir Vilborg sem hefur einnig prófað að vera á paleó fæði og líkað vel.

„Mér finnst áhugavert að prófa mig áfram með allt mögulegt tengt næringu og finna hvað hentar mér best. Núna ætla ég að taka þetta skrefinu lengra og fara út í keto-mataræði og hafa fituna í enn meira magni í fæðunni en hingað til. Fitin er einstaklega mikilvæg og hægt að fá góða fitu úr t.d. hnetum, fræjum, avókadói, kókosolíu, hörfræjum og smjöri.“

Féll fyrir keramikpottum

Vilborg eldar allan mat í keramikpottum. „Ástæðan er sú að fyrir mörgum árum var bent á að teflon væri ekki það besta fyrir mann þegar kemur að eldamennsku. Ég fór því að kanna hvað hægt væri að nota í staðinn og fann út að það eru keramikhúðuð áhöld. Á ferð í útlöndum rakst ég á svo fallett



Eldavélin er engin smá græja og setur mikinn svip á eldhúsið.

pottasett með keramikhúðun að ég fékk bókstaflega í hnén. Eftir að hafa prófað þetta pottasett sjálf og birt myndir af því á Facebook varð bara allt vitlaust. Ég fór því að flytja þessa potta inn og er með þá í heimasölu og á Facebook. Fólk hefur líka uppi á manni, enda Ísland lítið,“ segir Vilborg kankvís. Hún á tvöfalda pönnu

sem hún notar mikið en hún hentar vel fyrir keto-eldamennsku sem miðar að einfaldleika. „Þegar ég er erlendis fer ég ekki í tiskubúðir, heldur búsáhaldaverslanir. Mér finnst ofsalega gaman að skoða hvað leynist í þeim og oftar en ekki rekst ég á litla hluti sem ég vissi ekki einu sinni að mig vantaði.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar
Ábyrgðarmaður:
Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efns: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 512 5439



ÚTSÖLUSPRENGJA Á GÆÐAMERKJAVÖRU DÚNÚLPUR OG ULLARKÁPUR

MEIRI VERÐLÆKKUN 50% 60%

GERRY WEBER-TAIFUN-BETTY BARCLAY- JUNGE-FUCHS SCHMITT OG FL.



ÚTSÖLU-
LOK
Í NÁND

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is



MAZDA Cx-3 optimum sky . Árgæð 2017, ekin aðeins 11 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 3.790.000. Mjög fallegur og vel með farinn Rnr.116173.



TOYOTA Yaris hybrid. Árgæð 2015, ekin 56 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Umboðsbíll einn eigandi Rnr.116167.



BMW X5 xdrive40e m pakki . Árgæð 2017, ekin aðeins 9 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 10.900.000. Umboðsbíll einn með öllu Rnr.116133.



CAN-AM Outlander 1000 . Árgæð 2016, ekin 1500 KM, bensín, sjálfskiptur. Verð án vsk 2.220.000. Rnr.116169.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Bílar til sölu



DÍSEL OG 4X4

Ford Ranger diesel 2005 double cab með húsi, ekin 294þ.5 gíra. góð dekk, smurbók, góður vinnuþjarkur sem á nóg eftir. Verð 790þ. uppl. 820-5181

Hópfæðabílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Bílaþjónusta



Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfrði

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diskar og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., þjálf. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir piparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

NULL

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolli . Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafvirkta. straumblik@gmail.com

LÆKKAÐ VERÐ

Ekki borga meira fyrir NÝJAN jeppa

NÝIR TOYOTA Rav4

Hybrid 4WD Edition S - Á betra verði

VERÐ KR. 5.480 ÞÚSUND

Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða

Ríkulega útbúnir bílar

- ✓ 18" svartar álfelgur
- ✓ Lyklalaust aðgengi
- ✓ Toyota Touch margmiðlunarkerfi
- ✓ Handfrjáls búnaður
- ✓ Bakkmyndavél
- ✓ Rafdrifinn afturhleri
- ✓ Akkravari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Margt fleira...

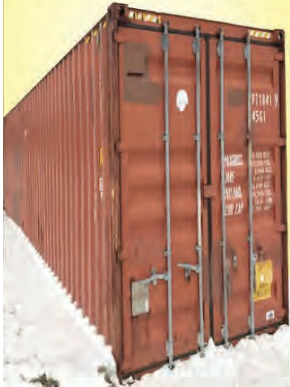
Bílar í ábyrgð - Allt að 90% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum

NÝ HEILSÁRS-DEKK FYLGJA

Keypt
& Selt

Til sölu

TIL SÖLU
GÁMUR40 feta gámur
í góðu standilaus strax
Verð kr. 300.000.-Upplýsingar í síma
896 5400
eða 535 1300Verslunartækni ehf.
DraghálsiHágæða Hornafjarðarhumar
og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í
SJÁVARFANGI Heimsending. www.
humarsalan.is Pöntunarsími: 867
6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKARAlla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL
HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.ISVatnasklaðning, panill, pallaefni,
parket, útihurðir, ofl. Gæði á
góðu verði. Nýkomnar Eurotec
A2 harðviðarskrúfur. Penofin
harðviðarolla. Indus ehf,
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi
í sínum 660 0230 og 561 1122.

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið
Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp.
barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK133 fm bíl með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir íbúðum fyrir erlenda
starfsmenn á höfuðborgarsv. Uppl.
í s: 895 2220

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S:
564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.
geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

KÖKUHORNID

Okkur vantar starfsmann í
afgreiðslustarf í bakarí og
kaffihúsið okkar í Bæjarlind.
Hentar fólki á öllum aldri.
Vinnutími eftir samkomulagi.Uppl. gefur Gréta í s. 867 1433
milli kl. 9-18.Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skömmum
fyrirvara.Proventus starfsmannabjónusta
- proventus.is

Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.isSMÍÐIR - VERKAMENN
- MÚRARAR-
LAGERSTARFSMENNErum með vana smíði, verkamenn,
múrara, pípara og
lagerstarfsmenn sem eru klárir í
mikla vinnu.HANDAFL STARFSMANNAVEITA
s. 780 1444

Sérfræðingar í
ráðningum

FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

HÚSBÍLAÆÐI !

Ford Transit 2.4 diesel
Carado húsbíllárg 2010, ekinn 124 þ.
km, 6 gíra, á tvöföldum
að aftan, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
6 og kojur. **Verð 5.990.000**
Verð nú 4.250.000.Ford Transit 2.2 diesel
LMC Húsbíllárg 2009, ekinn 131 þ.
km, 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
6 tvöfalt rúm aftast.
Verð 4.990.000.-
Verð nú 3.650.000.Ford Transit 2.2 diesel
LMC Húsbíllárg 2009, ekinn 127 þ.
km, 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
6 og kojur. **Verð 4.990.000,**
Verð nú 3.650.000.Ford Transit 2.2 diesel
Hymer Húsbíllárg 2008, ekinn 117 þ.
km, 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
6 og kojur. **Verð 4.990.000**
Verð nú 3.650.000.Fiat Ducato 2.3 diesel
Carado húsbíllárg 2011, ekinn 145 þ.
km, 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
6 og kojur. **Verð 5.590.000**
Verð nú 4.750.000.Ford Transit 2.2 diesel
LMC Húsbíllárg 2009, ekinn 110 þ.
km, 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
2 til 3 tvöfalt rúm aftast
sólarsella **Verð 5.990.000**
Verð nú 4.650.000.Ford Transit 2.2 diesel
LMC Húsbíllárg 2009, ekinn 131 þ.
km, 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
6 og kojur **Verð 4.990.000**
Verð nú 2.200.000.
Bíllinn er bílaður lík-
legast með ónýta vél.

Dacia Dokker 1.5

diesel árg 2016,
ekinn 28 þ. km, 5 gíra,
svefnpláss fyrir 2, sólár-
sella og öndun á topp,
klár í notkun.
Verð 1.990.000.-Range Rover Vogue
diesel 3.6 vél,
ekinn 205 þ. km,
sjálfskiptur, bíllinn er
nánast með öllu.**Verð 3.990.000**
Verð nú 3.490.000

Allir bílarnir eru staðsettir í Keflavík. Upplýsingar í síma 776 7600

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)

