



Bia Sláintiúil do Dhaoine Fásta Níos Sine

Bianna agus deochanna lán le saill, siúcra agus salann
Ní gach lá – uair nó dhó sa tseachtain ar a mhéad

Pirimid an Bhia Plean Béilí Laethúla

Is breá le Mary, atá 70 bliain d'aois, aire a thabhairt dá garpháistí óga, mar sin tá sí gníomhach.

Tá 5 riar ag teastáil ó Mary ón seilf gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís.



Bricfeasta

Sa bhéile seo, tá:

- Bainne, iógart agus cáis – 1 riar
- Gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís – 1½ riar
- Glasraí, saillead agus torthaí – 1 riar



Líon na riar

- 1 200ml bainne saille íseal le leite
- 1 ½ cupán leite
- 1½ 1 shlisne tanaí de tósta caiscín
- 1 150ml sú oráiste gan siúcra

Lón

Sa bhéile seo, tá:

- Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna – 1 riar
- Bainne, iógart agus cáis – 1 riar
- Gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís – 1 riar
- Glasraí, saillead agus torthaí – 2 riar



Líon na riar

- 1 75g mionfheoil thrua
- 1 25g cáis le níos lú saill ann
- 1 2 prátaí meánmhéide
- 1 Pónairí glasa
- 1 Cairéid

Dinnéar

Sa bhéile seo, tá:

- Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna – 1 riar
- Bainne, iógart agus cáis – 1 riar
- Gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís – 1 riar
- Glasraí, saillead agus torthaí – 1 riar



Líon na riar

- 1 200ml bainne atá íseal i saill
- 1 ¾ cupán pónairí bÁCáilte
- 1 2 shlisne tanaí de tósta caiscín
- 1 1 chíobhaí

Sneaic lár na maidine

Sa sneaic seo, tá:

- Glasraí, saillead agus torthaí – 1 riar



Líon na riar

- 1 Piorra

Sneaic san iarnóin

Sa sneaic seo, tá:

- Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna – 1 riar
- Gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís – ½ riar



Líon na riar

- 1 40g im piseanna talún
- 1½ 3 chraicear slánghráinneach

Sneaic sa thráthnóna

Sa sneaic seo, tá:

- Glasraí, saillead agus torthaí – 1 riar



Líon na riar

- 1 Caora