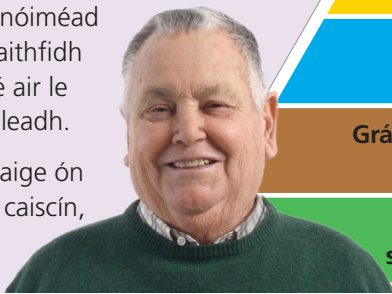


Pirimid an Bhia Plean Béalí Laethúla

Tá Tom 67 bliain d'aois agus tá sé imithe ar scor le déanaí. Tá tús curtha aige lena phlean chun siúl ar a laghad 30 nóiméad 5 lá sa tseachtain agus caithfidh sé an meáchan a chuir sé air le 10 mbliana anuas a chailleadh.

Caithfidh 4 riar a bheith aige 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 - 1 riar
- Glasraí, saillead agus torthaí - 1 riar



Líon na riar

- 1 200ml bainne saille íseal le leite
- 1 ½ cupán leite
- 1 Sútha craobh

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 - 1 riar



Líon na riar

- 1 50g tuinnín
- 1 Latte déanta le bainne atá íseal i saill
- 1 Arán piota caiscín
- 1 Arbhar milis, trátaí, leitís agus cúcamar

Dinnéar

Sa bhéile seo, tá:

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



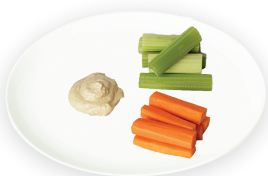
Líon na riar

- 1 75g sicín
- 1 1 chupán ríse donn
- 1 Piobair, beacáin, oinniúin bruite in anlann
- 1 Mandairíní

Sneaic lár na maidine

Sa sneaic seo, tá:

- Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna - 1 riar
- Glasraí, saillead agus torthaí - 1 riar



Líon na riar

- 1 40g humas
- 1 Bataí glasraí

Sneaic san iarnóin

Sa sneaic seo, tá:

- Bainne, iógart agus cáis – 1 riar
- Glasraí, saillead agus torthaí - 1 riar



Líon na riar

- 1 íogairt le níos lú saille ann
- 1 Fionchaora

Sneaic sa thráthnóna

Sa sneaic seo, tá:

- Glasraí, saillead agus torthaí - 1 riar



Líon na riar

- 1 1 banana