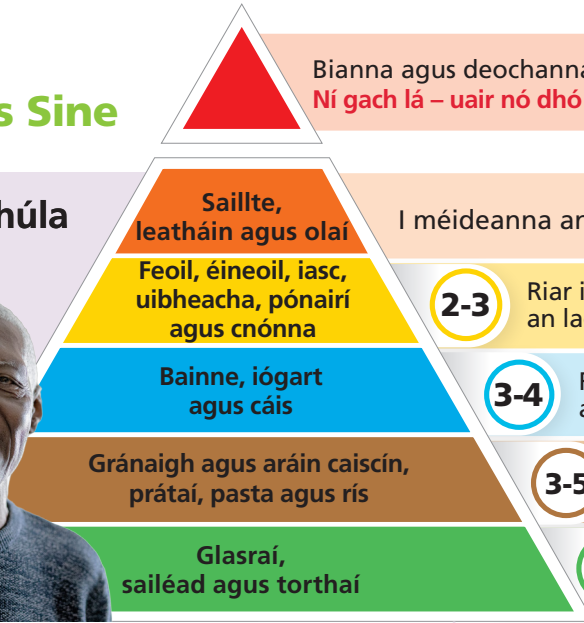
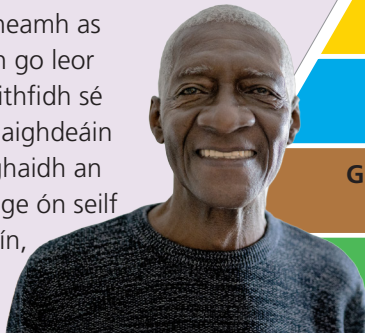


Pirimid an Bhia Plean Béalí Laethúla

Fear gníomhach 76 bliain d'aois é William a bhaineann taitneamh as siúlóidí agus a chaitheann go leor ama lena gharchlann. Caithfidh sé a dhóthain próitéin ardchaighdeán a ithe ag dhá bhéile in aghaidh an lae agus 5 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 - 1½ riar
- Glasraí, saillead agus torthaí – 1 riar



Líon na riar

- 1 200ml bainne
- 1 1 chupán gránach bricfeasta cineál calógach
- ½ 1 shlisne tanaí de tóstá caiscín
- 1 Banana

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 2 uibh
- 1 125g iógart
- 1 2 shlisne arán sóid caiscín
- 1 Trátaí, leitís agus cúcamar
- 1 Glasraí measctha

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 100g bradán
- 1 Prátaí
- 1 Brocaillí
- 1 Cairéid

Sneaic lár na maidine

Sa sneaic seo, tá:

- Gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís - ½ riar



Líon na riar

- ½ 1 shlisne arán braiche

Sneaic san iarnóin

Sa sneaic seo, tá:

- Bainne, iógart agus cáis – 1 riar
- Gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís - ½ riar



Líon na riar

- 1 25g cáis le níos lú saille ann
- ½ 3 chraicear slánghráinneach

Sneaic sa thráthnóna

Sa sneaic seo, tá:

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



Líon na riar

- 1 40g cnónna measctha neamhshailte
- 1 1 ghloine smúdaí torthaí