



Sailte, leatháin agus olaí

Is fiú a thabhairt faoi deara go bhfuil gá le saille i d'aiste bia ach tá sé tábhachtach súil a choinneáil ar an méid iomlán de na saillte, na leatháin agus na n-olaí go léir a itheann tú mar go bhfuil siad ar fad ard i calraí.



Bain úsáid as méideanna beaga

Roghnaigh saille laghdaithe monai-neamhsháithithe nó il-neamhsháithithe nó leatháin éadroim níos minice. Roghnaigh olaí ráibe, olóige, canola, lus na gréine nó gránola agus tomhais iad le spúnóg.

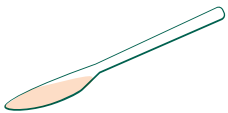


Bain úsáid as modhanna sláintiúla cócaireachta

Cuir teorainn leis an méid maonáis, cáslá agus cóiriú saille a úsáideann tú mar go bhfuil ola iontu freisin. Déan cócaráil i gcónaí ar a laghad saille nó ola agus is féidir – is iad griolladh, bÁCáil san oigheann, galú, beiriú nó suaith fhriochadh na bealaí is fearr chun cócaireacht.

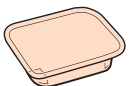


Treoir seirbhíse



Im

Má úsáideann tú im, scaipeadh go héadrom é.



Leathán le níos lú geire ann

Is féidir le pacáistí sciar i gcaiféanna an méid ceart a thaispeáint duit le húsáid. Ba chóir go mbeadh pacáiste amháin leordhóthanach le haghaidh dhá shlisne aráin.



Olaí

Úsáid spúnóg thae d'ola amháin in aghaidh an duine agus tú ag cócaireacht nó i mblastán sailleid.