



Bia Sláintiúil do Dhaoine Fásta Níos Sine



Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna

Ith próitéin ardchaighdeán in aghaidh an lae ar a laghad Cabhróidh sé seo le matáin a chosaint agus tú a choinneáil láidir. Roghnaigh bianna cosúil le feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí, piseanna, lintilí agus cnónna.



Ith bianna atá saibhir i próitéin

Roghnaigh feoil úr thrua, éineoil (gan chraiceann) agus iasc. Roghnaigh uibheacha, pónairí agus cnónna le roinnt béilí saor ó fheoil a chur san áireamh sa tseachtain freisin.



Ith bianna atá saibhir in iarann

Is é an fhoinsé iarainn is fearr ná feoil dhearg, ach faightear iarann freisin i bpiseánacha (cosúil le piseanna, pónairí agus lintilí), iasc olúil cosúil le sairdíní, agus uibheacha. Smaoinigh ar ghloine bheag sú oráiste a bheith agat chun ionsú iarainn ó fheoil agus ó ghlasraí a fheabhsú ag am béilí.



Roghnaigh iasc

Is foinse mhaith próitéin é gach iasc, mar aidhm é a ithe uair nó dhó sa tseachtain. Ina theannta sin, tá aigéid shailleacha óimige 3, atá go maith do do chroí, in iasc olúil, cosúil le bradán, ronnach agus pilséar. Mar sin, níor chóir iad a ithe ach uair sa tseachtain.



Cuir teorainn le d'iontógáil feola próiseáilte

Ba chóir go mbeadh teorainn ar fheoil phróiseáilte mar maróg dhubh, ispíní, bagún, cnaipíní sicín nó borgairí mar go bhfuil na feoil seo ard i saill agus salann agus níos ísle in iarann. Más iad seo a chócaireacht, grioll nó bÁCáil an fheoil ar raca seachas í a friochadh. Tabharfaidh sé seo deis do chuid den saill a dhraenáil.





Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna



2-3
riar in
aghaidh
an lae



Déan iarracht dhá nó trí riar a bheith agat in aghaidh an lae



Cad is riar ann?

Taispeánann gach ceann de na samplaí seo riar amháin ón seilf feola, éineola, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna



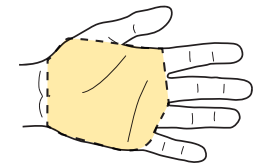
2 uibh



$\frac{3}{4}$ cupán pónairí



40g cnónna nó síolta neamhshailte



Treoir seirbhíse

Léiríonn pailme do láimhe (leithead agus doimhneacht gan mhéara agus ordóga) cé mhéad a theastaíonn uait in aghaidh an lae.



50–75g truamhairteoil mhionaithe bruite



50–75g uaineoil bruite



50–75g bruite muiceoil



50–75g truachirceoil nó truathurcaí bruite



100g iasc bruite



100g tófú bruite



$\frac{3}{4}$ cupán lintilí