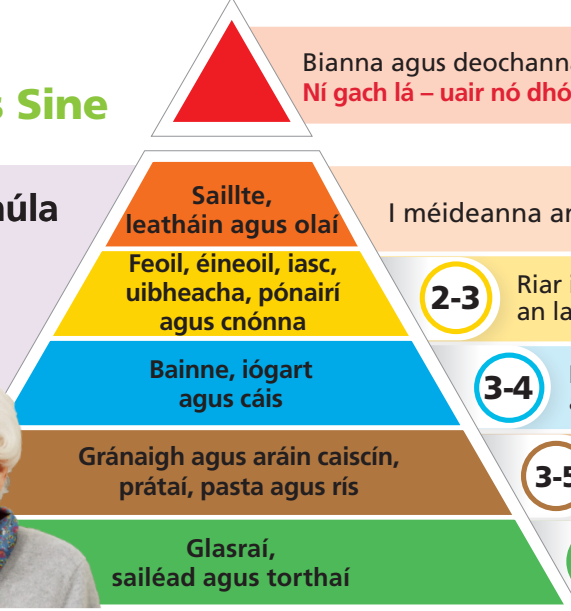


Pirimid an Bhia Plean Béilí Laethúla

Is bean 83 bliain d'aois í Teresa atá in ann bogadh timpeall an tí agus dul go dtí an siopa áitiúil. Ní mór di a chinntiú go bhfuil go leor próitéin ardcháilíochta ag dhá bhéile gach lá ón seilf feola, éineoil, éisc, uibheacha, pónairí agus cnónna agus an seilf bainne, iógart agus cáise.

Caithfidh sí 3 riar a bheith aici ón seilf gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís i mbéilí agus i sneaicéanna i rith an lae.



Bricfeasta

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 – 1 riar



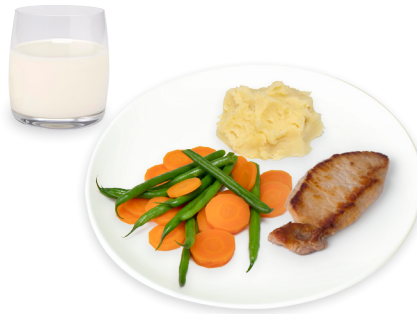
Líon na riar

- 1 2 uibh scallta
- 1 2 shlisne tanaí de tósta caiscín
- 1 150ml sú torthaí neamh-mhilsithe

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 75g muiceoil
- 1 200ml bainne
- 1 Prátaí brúite
- 1 Cairéid agus pónairí glasa

Dinnéar

Sa bhéile seo, tá:

- Gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís - 1 riar
- Glasraí, saillead agus torthaí – 1 riar



Líon na riar

- 1 2 shlisne arán sóid caiscín
- 1 1 bhabhla araith lintilí agus trátaí de dhéantús baile

Sneaic lár na maidine

Sa sneaic seo, tá:

- Bainne, iógart agus cáis – 1 riar



Líon na riar

- 1 125g iógart

Sneaic san iarnóin

Sa sneaic seo, tá:

- Glasraí, saillead agus torthaí – 1 riar



Líon na riar

- 1 100g torthaí stánaithe

Sneaic sa thráthnóna

Sa sneaic seo, tá:

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



Líon na riar

- 1 Custard le níos lú saille ann
- 1 Caora