



Treoir um Mhéid Sciar

Sciar amháin



Gránaigh, rís chócaráilte agus pasta

- 1/3 cupán leite min choirce thirim nó 1/2 chupán muesli gan siúcra
- 1 chupán gránach de chalóga bricfeasta
- 1 chupán rís chócaráilte, pasta, nó núdail

Úsáid cupán plaisteach aon uaire chun méid sciar a thomhais.



Glasraí, sailéad agus torthaí

- Úll, oráiste, piorra, banana 1
- Pluma, cíobhaí nó oráiste mandairín 2
- Sú talún 6
- Fíonchaora 10
- Sú craobh 16
- Glasraí chócaráilte – úr nó reoite 1/2 chupán
- Sailéad – leitís, tráta, cúcamar 1 babhla

Úsáid cupán plaisteach aon uaire chun méid sciar a thomhais.



Feoil, éineoil agus iasc

- Mairteoil thrua, uaineoil, muiceoil, feoil mhionaithe nó éineoil 50–75g cócaráilte (leath de mhéid bos na láimhe)
- lasc cócaráilte 100g

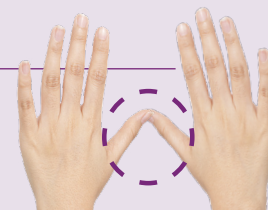
Taispeánann méid bhos na láimhe, leithead agus doimhneacht, gan na méara agus ordóga san áireamh, an méid feola, éineola agus éisc atá de dhíth ort sa lá.



Cáis

- 2 ordóg (25g) de cháis chrua nó leathchrua ar nós cáis chéadair nó edam.
- 2 ordóg (25g) de cháis bhog, ar nós, brie nó camembert.

Úsáid dhá ordóg, leithead agus doimhneacht chun méid sciar a thomhais.



Leathán méathraslaghdaithe

Is féidir na pacáistí sciar a fhaightear i gcaiféanna a úsáid chun cabhrú leat le méid an sciar a úsáidfidh tú, a thomhais.

Ba chóir go mbeadh dóthain i bpacáiste amháin do dhá phársa aráin.



Olaí

Úsáid taespúnóg amháin ola do gach duine ar leith, le linn cócaireachta nó i sailéid

