

Treoir maidir le Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna

Cuireann na bianna ar an tseif seo próitéin ar fáil d'fhás agus biseach a chur ar an gcorp. Seo iad an príomhfhoinsí iarainn d'fhuil shláintiúil.

Roghnaigh 2 sciar sa lá.



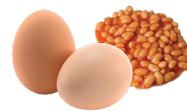
Sonraí um Sheif Bia



Is foinse maith iarainn í an fheoil thrua dhearg. Is roghanna maithe ar bheagán saille iad sicíní, turcaí agus iasc.



Tá saill riachtanach óimige 3 in iasc olúil.



Is foinsí maithe do phróitéin iad pónairí agus uibheacha agus níl mórán saille iontu. Is rogha maith iad seo do laethanta nach n-itheann tú feoil.



Ná hith feoil phróiseáilte lán le salann ar nós ispíní, bagún agus liamhás ach go hannamh – ní gach lá.

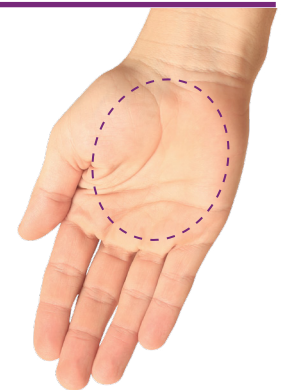
Céard é sciar?

1 méid sciar:

Mairteoil thrua, uaineoil, muiceoil, feoil mhionaithe, nó éineoil	50–75g cócaráilte (leath mhéid bos na láimhe)
Iasc cócaráilte, sóighe, tófú	100g
Pónairí nó lintile	¾ cup
Uibheacha	2
Cnónna neamhshailte nó síolta	40g

Treoir maidir le sciar

Taispeánann méid bos na láimhe, leithead agus doimhneacht, gan na méara agus na hordóga san áireamh, an méid feola, éineola agus éisc atá de dhíth ort gach lá.



Moltaí i dtaca le hithe go sláintiúil



Tá feoil thrua níos fearr le hithe. Bain an craiceann d'éineoil agus bain aon saill atá le feiceáil den fheoil.



Úsáid modhanna cócaireachta nach n-úsáidtear mórán saille iontu ar nós griolladh, bácáil, galbhruith nó fiuchadh. Ná húsáid saill nó ola sa chócaireacht chun méid na gcalraí a thógtar a laghdú.



Ith iasc olúil faoi dhó sa tseachtain.



Is roghanna maithe iad píogaí an aoire, strúsíní, béile suaithfhriochta agus curaí déanta sa bhaile do bhéilí teaghlaigh.