

Treoir maidir le

## Glasraí, sailéad agus torthaí

Níl mórán calraí sna bianna ar an tseif seo agus tá snáithín iontu a chabhraíonn le díleá. Tá a lán mianraí agus vitimíní tábhachtacha iontu chomh maith.

Roghnaigh 5 go 7 sciar sa lá.



### Sonraí um Sheif Bia



Thig leis na bianna ar an tseif seo cabhrú le duine a mheáchan a rialú mar chuid de stíl shláintiúil mhaireachtála agus tá cothaithe iontu a dhéanann an corp a chosaint ar ghalarr croí agus ailse.



Lth torthaí agus glasraí ar dhathanna éagsúla chun tairbhe a bhaint as na mianraí agus vitimíní éagsúla atá i ngach ceann ar leith.



Tá a lán vitimín C in oráistí, sú talún, nó cíobhaí agus cabhraíonn sé sin leis an gcorp iarann a ionsú.



Níl saill i bhformór na dtorthaí agus na nglasraí.

### Céard é sciar?

#### 1 méid sciar:

Úll, oráiste, piorra, banana	1
Pluma, cíobhaí nó oráiste mandairín	2
Sú talún	6
Fíonchaora	10
Sú craobh	16
Glasraí cócaráilte – úr nó reoite	½ chupán
Sailéad – leitís, tráta, cúcamar	1 babhla
Anraith glasraí baile	1 babhla
Sú torthaí gan siúcra	150ml

### Treoir maidir le sciar

Líon leath do phláta le glasraí, sailéad nó torthaí.



### Moltaí i dtaca le hithe go sláintiúil



Bunaigh do bhéilí ar ghasraí, sailéad agus torthaí. Cuir glasraí sailéid i gceapairí.



Ná hól sú torthaí ach uair amháin sa lá le béile agus roghnaigh sú nach bhfuil siúcra curtha ann.



Roghnaigh torthaí agus glasraí atá amh ar nós cairéid ghearrtha mar shneaic blasta sláintiúil.



Cuir glasraí i strúisíní, i mbéile suaithfhriochta agus curaí – de réir mar is mó glasraí a itheann tú, is amhlaidh is fearr é.