

Treoir maidir le Gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís

Is iad na bianna ar an tseif seo na bianna is fearr chun fuinneamh a thabhairt don chorp.

Roghnaigh 3–5 sciar sa lá. Suas le 7 sciar do bhuachaillí sna déaga agus fir idir 19–50. Beidh níos mó ná sin de dhíth ar dhaoine atá an-ghníomhach.



Sonraí um Sheifl Bia



Tá snáithín sna bianna lánghráin chun cabhrú leis an gcóras díleáite agus tugtar cosaint in aghaidh galair phutóige.



Is iad aráin chaiscín, gránaigh agus prátaí na bianna is fearr chun fuinneamh a chur ar fáil don chorp.



Braitheann an méid fuinnimh atá ag teastáil ar leibhéal na gníomhaíochta fisiciúla. Beidh níos lú de na bianna seo de dhíth ar dhaoine fásta a dteastaíonn uathu meáchan a chailleadh.



Braitheann an líon sciartha atá de dhíth ort ar d'aois, méid, cibé ar fear nó bean tú agus ar do leibhéal gníomhaíochta.

Céard é sciar?

1 méid sciar:

2 phíosa tanaí d'arán caiscín, 1 ½ píosa d'arán caiscín sóide, nó 1 cuas piota

⅓ cupán leite min choirce thirim nó ½ chupán muesli gan siúcra

1 chupán gránach de chalóga bricfeasta

1 chupán rís chócaráilte, pasta, núdail nó cúscús

2 phráta meánmhéide nó 4 phráta beag, 1 chupán ionam nó plantáin

Treoir maidir le sciar

Úsáid cupán plaisteach aon uaire chun méid sciar gránaigh bricfeasta, rís chócaráilte agus pasta a thomhais.



Moltaí i dtaca le hithe go sláintiúil



Roghnaigh bianna **éagsúla** ón tseif seo gach lá.



Déan iarracht rís dhonn agus pasta lánchruithneachta a ithe agus seiceáil méid an sciar.



Bí aireach faoi mhéid sciar agus líon éagsúil calraí.
1 Fhillteog beag = 2 phíosa aráin
1 cuas piota = 2 phíosa aráin
1 leathbaguette = 4 phíosa aráin



Bíonn níos mó calraí i gcineálacha áirithe seachas a chéile.