



Treoir um Mhéid Sciar

Sciar amháin



Gránaigh, rís chócaráilte agus pasta

$\frac{1}{3}$ cupán leite min choirce thirim nó
 $\frac{1}{2}$ 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 cócaráilte – úr nó reoite	$\frac{1}{2}$ 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

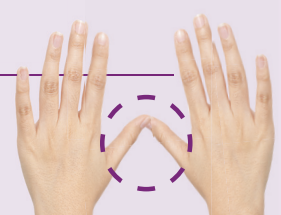
Taispeánann méid bhos na láimhe, leithead
agus doimhneacht, gan na méara agus
ordóga san áireamh, an méid feola,
éineola agus éisc atá de dhíth ort sa lá.



Cáis

2 ordóg (25g) de cháis chrua nó leathchrúa
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 úsáidfídh tú, a thomhais.

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



Olaí

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



Chun níos mó fíricí agus eolais faoi bhia agus moltaí i gcomhair
ithe go sláintiúil féach air: www.healthyireland.ie

Foinse: An Roinn Sláinte/Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 2016