

Stiùireadh Ith-Gu-Math

Thoir an aire don bhileig a tha air biadh ann am pacaidean

Each serving (150g) contains

Energy 1046kJ 250kcal	Fat 3.0g LOW	Saturates 1.3g LOW	Sugars 34g HIGH	Salt 0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake

Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

Tagh biadh anns a bheil nas lugha de gheir, de shalainn is de shiùcair

Cleachd an Stiùireadh Ith-Gu-Math gus do chuideachadh biadh ithe a tha nas fhallaine agus nas seasmhaiche. Tha e a' sealltainn dè de na tha thu ag ithe gu h-iomlan a bu chòir a thighinn bho gach buidheann bìdhe.



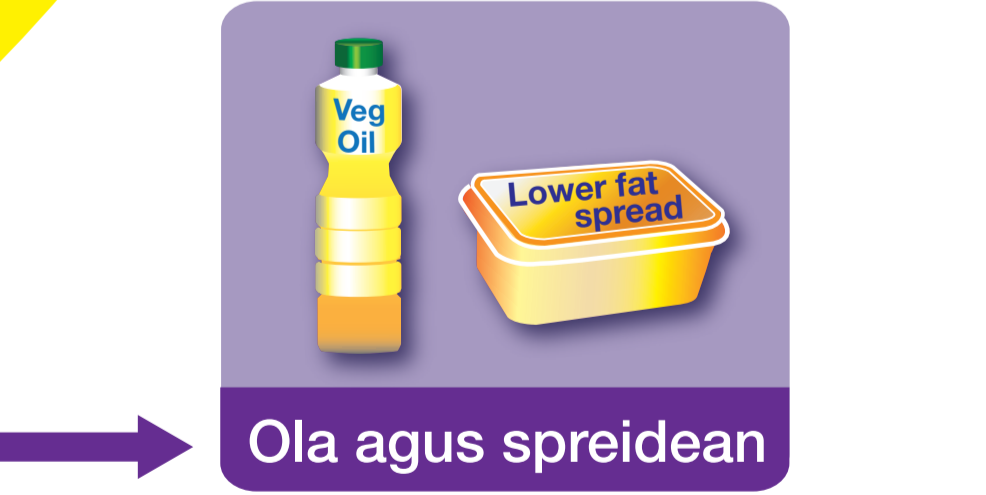
Tha uisge, bainne le nas lugha de gheir, deochan gun siùcair, tì agus cofaidh nam measg uile a' cunntadh. Na òl barrachd air 150 ml san latha de shùghan mheasan agus/no mheasgachaidhean min.



Ith nas ainneimh agus cleachd cuibhreannan beaga

Ith barrachd phònairean is pheasairean, 2 chuibreann de dh'iasg à stòr seasmhach gach seachdain, le aon dhiubh olach. Ith nas lugha de fheòil dearg is giullaichte

Tagh roghainnean le nas lugha de gheir is de shiùcair



Tagh olan neo-shùighte agus cleachd cuibhreannan beaga

Gach latha 2000kcal 2500kcal = BIADH IS DEOCH AIR FAD