

Stiùireadh Ith-Gu-Math

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

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%

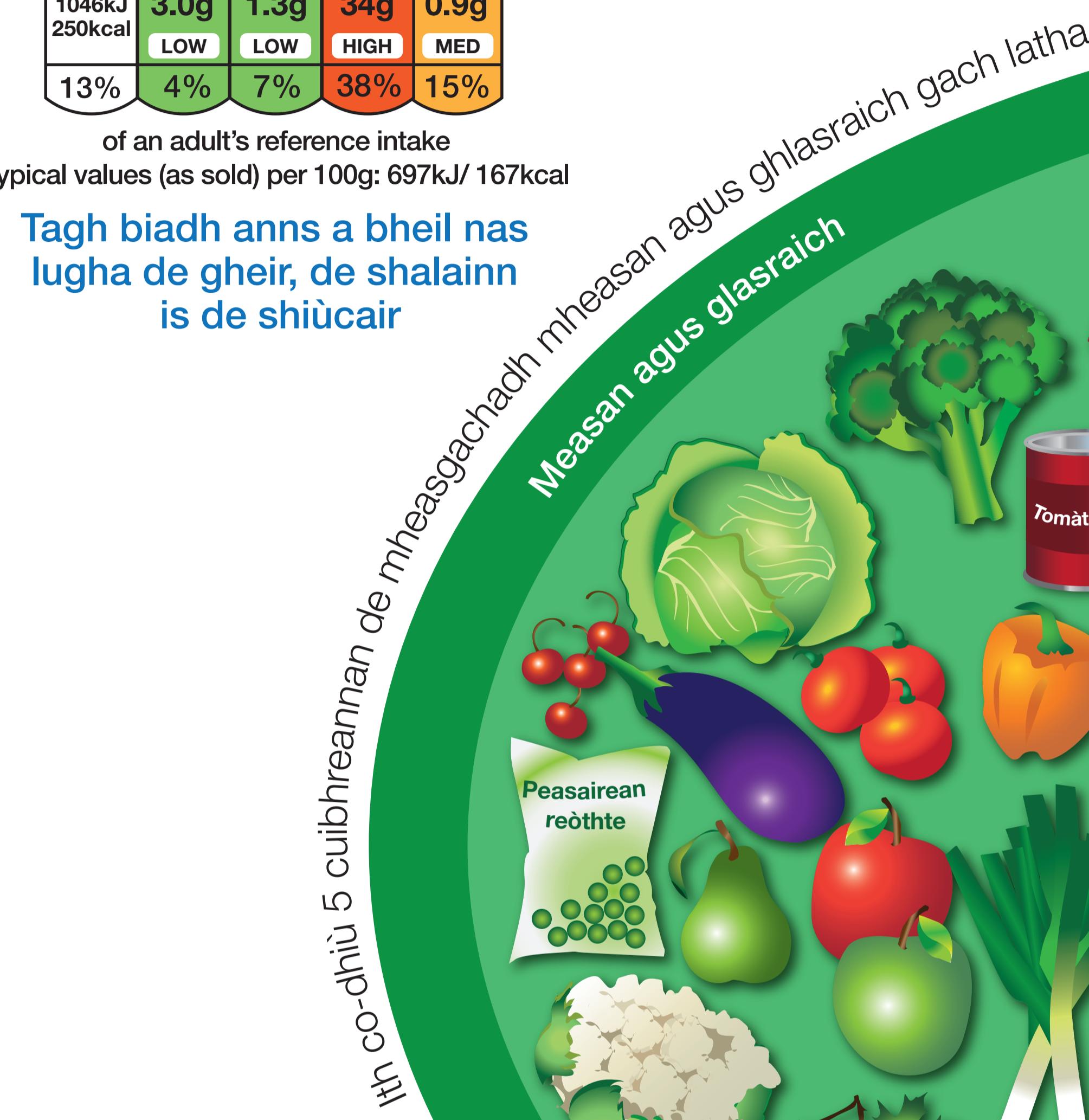
of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

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

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 siùchair, ti agus cofaidh nam measg uile a' cunntadh. Na òl barrachd air 150 ml san latha de shùghan mheasan agus/no mheasgachaidhean min.



Ith co-dhù 5 cuibhreannan de mheasgachadh mheasan agus glasraich gach latha

Measan agus glasraich

Peasairean reòthte



Criops



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 biadh làn gràin le nas àirdé de fhreumhag no nas lugha de gheir, shalainn is shiùchair a bharrachd

Buntàta, aran, ris, pasta agus carbohaidreatan stalcach

Pasta làn gràin



Spaghetti



Ris

Brochan



Càise gun mòran gheir



Bainne soya



Logart gun mòran gheir



Bainne leth-uachdar



Lower fat spread

Veg Oil



Tagh ola neo-shùigte agus cleachd cuibhreannan beaga

Gach latha 2000kcal



2500kcal = BIADH IS DEOCH AIR FAD