

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%

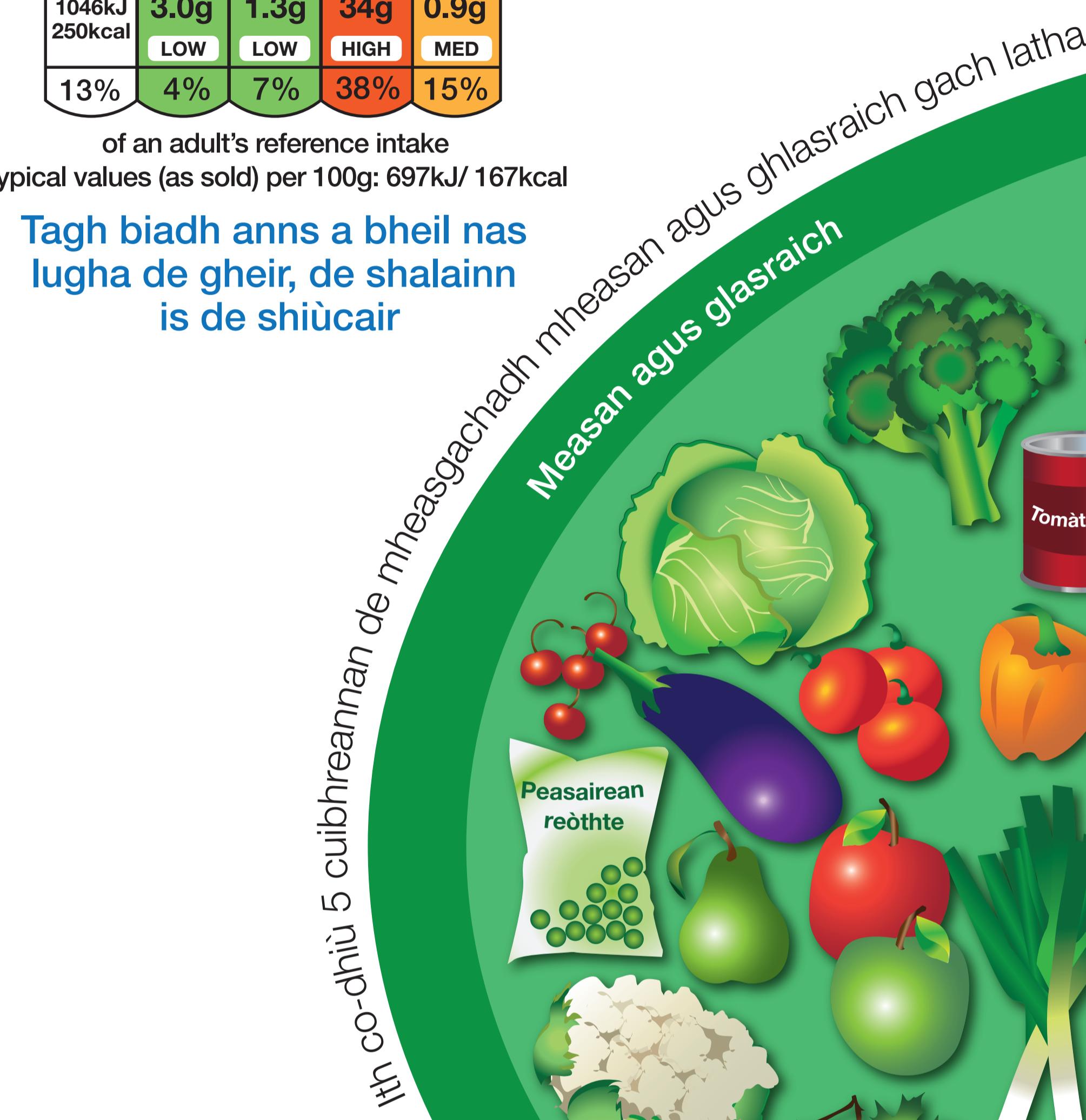
of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

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

Peasairean
réithe



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 àirde de fhreumhag no nas lugha de gheir, shalainn is shiùchair a bharrachd

Brochan

Càise gun
mòran gheir

Bainne
soya

Bainne
leth-uachdar

Logart
gun mòran
gheir

Mions
seang

Pasta
làn
gràin

Ris

Spaghetti

Buntàta

Cous
Cous

Bèigealan

Cereal
làn
gràin

Leantailean

Tuna

Pònairean
gun
mòran
salainn/
siùcar

Cnothan

Peasairean

Mions
seang

Leantailean

Logart
gun mòran
gheir

Criops

Sabhs

Veg Oil

Lower fat
spread

Ola agus spreidean

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
soya

Bainne
leth-uachdar

Logart
gun mòran
gheir

Càise gun
mòran gheir

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
soya

Logart
gun mòran
gheir

Bainne
leth-uachdar

Mions
seang

Buntàta

Cous
Cous

Bainne
so