

Tá sé tábhachtach ithe go maith agus ag ALDI, ba mhaith linn teaghlaigh a spreagadh chun maireachtáil go maith agus aiste bhia éagsúil, chothrom a bheith acu, atá lán de na cothaithe go léir atá de dhíth ar a gcorp.

Is bealach iontach iad caoineoga chun torthaí agus glasraí a chur isteach i d'aiste bhia, nó próitéin a fháil chun corp sláintiúil a thógáil.

Cibé meascán a aimsíonn tú, bíonn na caoineoga is fear réidh agus fionnuar i gcónaí, agus déanfaidh an ceann seo a chion féin chun do chorp agus d'intinn a bhreoslú don Big Active!

Caoineog Chliste Big Active

Comhábhair:

150g de chaora reoite

60g d'iógart nádúrtha

6 spúnóg bhoird de bhainne de do rogha féin

Domán mór de chiúbanna oighir

Modh:

Cuir do chuid caora i gcumascóir nó i leachtaitheoir. Má tá caora reoite á n-úsáid agat, molann Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann iad a fhiuchadh ar dtús i sásparn uisce fiuchta ar feadh 1 nóiméad sula ndéantar iad a dhraenáil agus a úsáid. Cuir an t-iógart, an bainne agus an t-oighear leis agus déan é a mheasadh de réir a chéile go dtí go mbeidh sé réidh agus álainn.

Doirt isteach i ngloine ard lena riar.

RCN 20010027



Lá 1	Lá 2	Lá 3		
Lá 4	Lá 5	Lá 6	Lá 7	Lá 8
Lá 9	Lá 10	Lá 11	Lá 12	Lá 13
Lá 14	Lá 15	Lá 16	Lá 17	Lá 18
Lá 19	Lá 20	Lá 21	Lá 22	Lá 23
Lá 24	Lá 25	Lá 26	Lá 27	Lá 28
Lá 29	Lá 30	Lá 31		

Tá muid ag coinneáil súil ar dhul chun cinn ár ndúshlán.

Is é atá inár ndúshlán Barnardos Big Active:

Maith sibh!

Le haghaidh tuilleadh smaointe iontacha, féach Barnardos.ie/bigactive