



Cad atá i do mhála trealaimh?

Pacáil sneaic agus deoch. Is féidir le sneaiceanna breise cabhrú leat feidhmiú níos fearr – agus mothú níos fearr freisin.

Pacáil sneaic ✓

Torthaí
úra



Cnónna
agus síolta



Cistí
coirce



Barra
gránaigh



Pacáil deoch ✓



Uisce



Bainne

Na rudaí nach bhfuil de dhíth ort ✗



Níl deochanna fuinnimh oiriúnach duit agus níl aon tairbhe chothaitheach iontu. Is féidir go mbeidh i roinnt deochanna fuinnimh suas le 14 thaespúnóg de shiúcra, nó an méid céanna caiféine agus atá i dtrí chupán espresso.



i dteannta

