

Mwatye nan plat ou sipoze Fwi ak Legim vèt.

Rès repa-a dwe genyen manje de Grenn, Manje Pwoteyin ak Letye.

Gen Bon Konprann
sou gwozè
pòsyon ou



Konsèy pou Planifye Repa

Laplipa de grès ke wap itilize dwe soti nan lwil legim vèt tankou lwil kanola, mayi, oliv, pistach, flè katam, soya, ak flè solèy.



Limite manje ki gen anpil matyè gra sature tankou bè, krèm, mantèk, vyann ki gen anpil matyè gra, bekon, sosis, kokoye, lwil kokoye, lwil palmis, ak lwil zanmann.

Tcheke Nitrisyon ki sou Etikèt-la pou kapab limite grès satire ak sodyòm.

Chwazi manje avèk bwason ki pa gen anpil sik ajoute la dan yo. Sik ajoute genyen kalori e li kapab genyen kèlke eleman nitritif. Bwè dlo olyede bwason ki gen sik.

Evite Trangle

Pa bay timoun mwens ke 4 zan manje sa yo: popkòn, nwa, grenn, fwi sèk, gwo moso vyann oswa fwomaj, moso pwès de legim vèt oswa fwi, sirèt di, gimov, chips, rezen antye, avèk pwason osinon vyann ak zo. Manba oubyen manba ki fèt ak lòt grenn ka lakòz yo toufe. Yo sipoze mete manba oubyen manba ki fèt ak lòt grenn yon jan pou l gaye sou biskit ak pen griye oubyen blennde l pou tounen manje.

Fwi

Laplipa de chwa ou yo sipoze fwi antye oswa fwi rache olyede ji.



Legim vèt

Manje yon varyete chak jou.



Grenn

Omwens demi grenn ou yo sipoze grenn antye.

Pen Ki Fèt Avèk 100% Ble Antye

Pasta 100% Ble Antye

Tòtiya Ki Fèt Avèk 100% Ble Antye

Tòtiya Ki Fèt Avèk Mayi

Diri Mawon

Avwàn

Sereyal



Manje Pwoteyin

Chwazi pwoteyin ki gen mwens grès.

Vyann

Bèt Volay

Pwason

Pwa

Kiyè Manba

Ze

Nwa



Letye
Lèt
Fwomaj
Yogout



Pou adilt ak timoun 2 zan e plis, bwè 1% lèt ki gen tikras grès oswa lèt san grès.



Yogurt

3.2 oz

