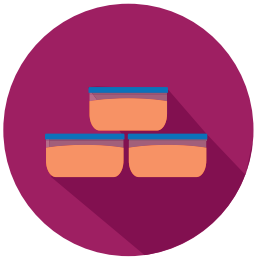
USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

thắng của tôi Kế hoạch bữa ăn cho một

Nấu ăn cho một người ăn có thể là một thách thức— hầu hết các công thức nấu ăn và đồ thực phẩm bán là cho nhiều hơn một người. Sử dụng các lời khuyên bên dưới để giúp khi bạn nấu ăn.



Đông lạnh phần phụ

Gói thịt, gia cầm, hoặc cá quá lớn cho một bữa ăn phải không? Đông lạnh khẩu phần một người để dễ sử dụng trong các bữa ăn trong tương lai.

Nấu một lần, ăn hai lần

Làm ớt? Cất giữ thức ăn thừa trong các phần nhỏ cho mỗi bữa ăn dễ hâm nóng và ăn. Chan lên cơm hoặc khoai tây nướng có mùi vị ngon!

Nhâm nhi sinh tố

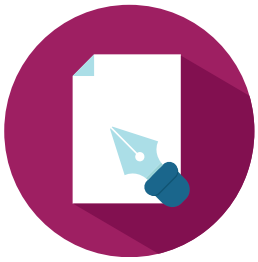
Sinh tố cho một người thì dễ dàng! Trộn sữa chua không béo hoặc ít chất béo hoặc sữa với nước đá, và trái cây tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc thậm chí chín.

Đặt hàng tại quầy bán đồ ăn

Quầy bán đồ ăn cung cấp số lượng nhỏ. Đặt một phần tư gia cầm nướng và 2 muỗng salad đậu hoặc rau ướp.

Sử dụng lò nướng bánh mỳ

Nhỏ, thuận tiện, nhanh chóng làm nóng! Chúng hoàn hảo cho việc nướng cá phi lê, nướng củ trái nhỏ, hoặc hâm nóng đậu burrito.



Liệt kê các lời khuyên khác

_____

_____

_____

_____

Dựa trên Hướng dẫn Chế độ Ăn uống dành cho người Mỹ
Truy cập **MyPlate**.gov để có thêm thông tin.

Tài liệu này được dịch với sự hỗ trợ của Phòng Dinh dưỡng cho Sức khỏe Cộng đồng của Hạt Los Angeles và các quỹ USDA SNAP-Ed của Chương trình Vận động Thể chất.

Bảng lời khuyên MPMW số 12
Tháng 03 năm 2017
Trung tâm Chính sách và Khuyến khích Dinh dưỡng
USDA là cơ hội bình đẳng, nhà cung cấp, người sử dụng lao động và người cho vay.