

我的膳食計劃



我每天的建議攝取量：

- 水果_____杯
- 蔬菜_____杯

使用此表計劃一日的正餐與零食。您的目標是將一天內適合自己的蔬果杯數納入您的膳食計劃。完成您的計劃後，圈出水果和蔬菜或含有水果和蔬菜的食物，確保您有達到目標。

正餐

零食（可選擇）

早餐：	上午零食：
午餐：	中午零食：
晚餐：	下午零食：

欲查詢CalFresh計劃資訊，請致電：1-877-847-3663。印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供，此計劃是公平機會提供者和僱主。欲取得健康小提示，請瀏覽 www.cachampionsforchange.net。