



Thực đơn của Tôi

KHỐI LƯỢNG ĐƯỢC KHUYẾN KHÍCH HÀNG NGÀY CỦA TÔI:

- trái cây là _____ cup
- rau củ là _____ cup

Sử dụng sơ đồ này để lên thực đơn cho các bữa ăn chính và bữa ăn phụ. Mục tiêu của bạn là kết hợp cả số cup trái cây và rau củ phù hợp với bạn. Khi bạn kết thúc việc lên thực đơn, hãy khoanh tròn thực phẩm là trái cây và rau củ hoặc có trái cây và rau củ trong đó, và đảm bảo rằng bạn đạt được các mục tiêu của mình.

Các bữa ăn chính

Các bữa ăn phụ (Tùy chọn)

BỮA SÁNG:	BỮA SÁNG NHẹ:
BỮA TRƯA:	BỮA CHIỀU NHẹ:
BỮA TỐI:	BỮA KHUYA NHẹ:

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.