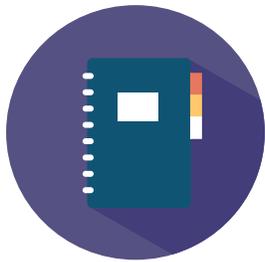




MyPlate MyWins

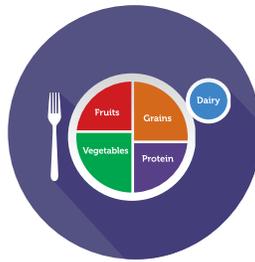
轻松进行餐食计划

提前计划健康餐食有助于坚持健康饮食模式。如果您刚开始进行餐食计划,从小量开始,逐渐增多。



筹划您的餐食

列出您本周计划食用的餐食,并将它当作指南来用。确保也列出饮料和零食!



找到平衡

如果一餐中有蔬菜、乳制品和蛋白质,下一餐将水果和谷物包括在内,以便全面涵盖5种食物群。



变换蛋白质食物

整周选择多种蛋白质食物。如果您在某天食用鸡肉,那么在其他时候尝试食用海鲜、豆子、瘦肉或鸡蛋。



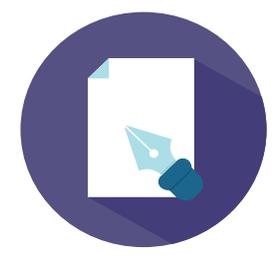
制定购物清单

从列出您计划烹制的餐食的原料开始。划掉现有用品。



珍爱剩饭

烹制足量的菜品,以便在一周期间可多次食用。将剩饭列入计划可省钱省时。



列出更多贴士
