

Anpil Fib, Anpil Pwoteyin: Manje Ansante pou Lavi

Vyann mèg (ki pa gen anpil grès) ak Pwoteyin Abaz Plant

Gwosè Pòsyon: gwosè plamen (~3-4 ons)

Chwazi **PI SOUVAN**: moso mèg, san po

- Poulè
- Kodenn
- Pwason/Ton (Tuna)
- Fwidmè
- Bèf
- Kochon
- Ti mouton
- Kabrit
- Buffalo
- Ze/Blan ze
- Tofou
- Tempeh



Mo Kle pou Fè Acha: rache (chop); lonj (loin); griye (broil); enteryè wond (top round); silonj (sirloin); 93% mèg oswa plis

Chwazi MWENS SOUVAN: anpil grès, trete, vyann fri; biftèk an mab; kot leve (spare ribs); bekon; sosis; bèf sale; kielbasa; òtdòg; chakitri; vyann ògàn; vyann/pwason nan bwat konsè v ki anbale nan lwil

Pwodwi abaz lèt ki gen tikras grès ak Pwodwi abaz lèt san grès

Gwosè Pòsyon: 8 ons likid, 6 ons yogurt, 1 ons fwomaj (1 baton/tranch)

Chwazi **PI SOUVAN**: lèt ak mwens grès, mwens sik ak ranplasan lèt, fwomaj, ak yogurt

- 1%/Lèt ekreme
- Ranplasan lèt ki pa sikre
- Fwomaj ki pa gen anpil grès/ fwomaj ki lejè an grès
- Yogout grèk
- Yogout islandè
- Fwomaj cottage
- Fwomaj ricotta



Mo Kle pou Fè Acha: 0%; 1%; san grès; ekreme; pasyèlman ekreme; san sik

Chwazi MWENS SOUVAN: lèt awomatize sikre (sugary flavored milks); fwomaj regilye ak fwomaj ki plen grès ak fwomaj krèm ak fwomaj ricotta ak fwomaj cottage; yogurt sikre; krèm; krèm fwete; krèm glase

Legim San Amidon

Gwosè Pòsyon: ½ tas kwit, 1 tas kri

Chwazi **PI SOUVAN**: varyete san amidon jele/tou fre

- Aticho
- Rokèt (Arugula)
- Asparagus(Aspèj)
- Jèm soja
- Bètrav
- Bok choy
- Bwokoli
- Chou Briksèl
- Chou
- Kawòt
- Chouflè
- Seleri
- Chayòt
- Kòkonm
- Obèjin
- Chou vèt
- Ariko vèt
- Jikama
- Chou frize
- Kohlrabi
- Pwawo
- Leti
- Chanpiyon
- Okra
- Zonyon
- Kòs peti pwa
- Pwawon
- Radi
- Womèn (romaine)
- Rutabaga
- Sauerkraut
- Echalo
- Bèt a kad (Swiss chard)
- Squash Espageti (Spaghetti squash)
- Squash Dete (Summer squash)
- Tomat
- Navèt
- Koujèt (Zucchini)

Chwazi MWENS SOUVAN: varyete nan sòs, ki glase, nan konsè v, jele; fri oswa ki kwit nan twòp lwil

Idrat kabòn Konplèks, Amidon ak Fwi

Gwosè Pòsyon: 1 tranch pen, ½ legim kwit/legim ki gen amidon, 1 fwi gwosè bezbòl, 1 tas fwi, ½ fig, 2 gwo kiyè fwi sèk

Chwazi **PI SOUVAN**: rich an fib, sereyal antye, fwi ak legim antye ki plen amidon

- | | | | |
|-----------------|------------------|---------------------|--------------------|
| • Diri Wouj | • Sèg (Rye) | • Pwa | • Yucca |
| • Diri Sovaj | • Avwan | • Pòm detè | • Arico |
| • Pen ble antye | • Krèm ble antye | • Patat dous | • Pwa chich |
| • Pat ble antye | (Cream of | • Squash Livè | • Lantiy (Lentils) |
| • Lòj (Barley) | whole wheat) | (Winter squash) | • Fwi fre/jele |
| • Sarazen | • Krakèz gren | • Manyòk | |
| (Buckwheat) | antye (Whole | • Bannann | |
| • Farro | grain crackers) | • Sitwouy (Pumpkin) | |
| • Quinoa | • Mayi | • Yanm | |



Mo Kle pou Fè Acha: 100% gren/farin ble antye; san sik ajoute

Chwazi MWENS SOUVAN: grenn trete, rafine (diri blan; pen blan; pat regilye; bagèl (ti pen); mòfin; sereyal sikre; gato; biswit; pate; benyè (tat); kwasan; patisri, tchips), legim ki gen amidon ki fri; fwi sèk; fwi ki anbale nan ji/siwo; ji fwi (menm 100% natirèl)

Grès ki Bon pou sante Kè (Heart Healthy Fats)

Gwosè Pòsyon: 2 gwo kiyè bè de nwa/sòs salad, ¼ tas nwa, ¼ zaboka

Chwazi **PI SOUVAN**: grès mono-ensatire, grès poli-ensatire, grès omega 3

- | | | | |
|-------------|----------|--------------|---|
| • Nwa | • Grenn | • Oliv | • Lwil Vejetal |
| • Bè de nwa | • Zaboka | • Lwil Olive | • Spre pou Fè Manje
(Cooking Sprays) |

Chwazi MWENS SOUVAN: grès ki pasyèlman idwojene epi satire (trans) (bè; magarin; matyè gras; sòs salad ak sòs ki gen krèm; mayonèz; vyann anpil grès/fri)

Konsèy:

- Pa sote repa – toujou manje pandan tout jounen an (chak 3-4 èdtan) pou konsève enèji w ak metabolis ou aktif.
- Konsantre sou chwazi legim yo, pwoteyin ki pa gen anpil grès, ak gren antye pou kreye yon pla ki balanse.
- Manje yon varyete manje ak koulè pou jwenn divès kalite vitamin ak eleman nitritif.
- Manje w ta dwe toujou gen bon gou – itilize diferan metòd pou fè manje (kwit nan fou, griye, pochaj, kwit ak vapè, fè sote [stir-fry]) ak ajan awomatik (plant, melanj epis/asezònman, vinèg, ji sitwon/ji sitwon vèt).
- Rete byen idrate avèk dlo ak bwason ki gen mwens pase 5 kalori. Rete pridant avèk nenpòt bagay anplis ou ka ajoute ladan (sik, krèm, siwo, gout/poud awomatizan, elatriye).
- Prete antansyon ak siy grangou ou yo – manje lantman epi bay lestomak ou ase tan pou sinyale sèvo w ke vant ou plen (anviwon 20 minit).
- Pa gen “one-size-fits-all” (yon sèl solisyon) —tout moun diferan, kidonk nitrisyon w ta dwe diferan tou! Konsidere kalite rejim alimantè w, pòsyon w, aktivite fizik ou, idratasyon w, somèy ou, ak estrès ou!