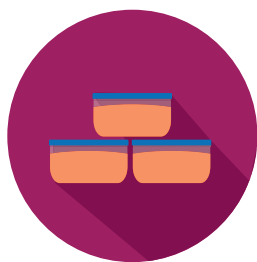




MyPlate
MyWins

1人の食事計画

1人のための料理は挑戦的かもしれません。—ほとんどのレシピと販売は複数の人を対象としています。下記のヒントを参考にして料理をしてください。



余分な部分をフリーズする

肉、家禽、または魚のパッケージは、1回の食事には大きすぎますか？1食分で余分に凍らせて、将来の食事に使いやすくにします。



一度料理して、二度食べます

チリを作る？余分な食べ物を小さな部分に入れておくと、簡単に食べ放題にすることができます。それを変更するために米や焼いたポテトの上に奉仕します！



スムージーを飲む

1つのスムージーは簡単です！無脂肪または低脂肪のヨーグルトまたはミルクと氷、新鮮なもの、凍結したもの、缶詰のもの、さらには熟したものをブレンドします。



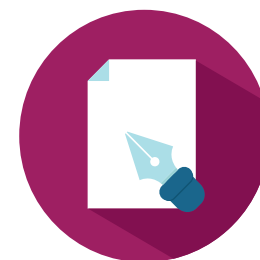
デリカカウンターで注文する

デリカカウンターは少量です。焙煎された家禽の4ポンドと豆サラダまたはマリネ野菜の2スクープを求めます。



オーブントースターを使用する

小さく、便利、熱に素早いのです！彼らは、フィッシュフィレを焼く、小さな野菜を焙煎する、または豆腐を加熱するのに最適です。



その他のヒントを一覧表示する
