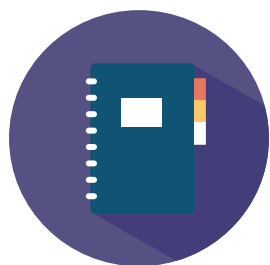




MyPlate
MyWins

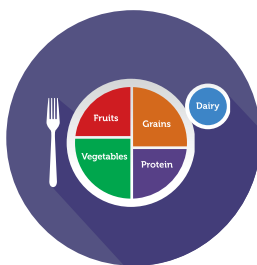
食事計画が簡単にできる

事前に健康的な食事を計画することで、健康的な食事スタイルに拘わることができます。食事計画を初めてお持ちの場合は、小規模から始まり、より多くのものに取り組んでください。



食事を地図にする

週に食べる予定の食事の概要をガイドとして使用してください。飲み物や軽食も必ずリストアップしてください！



バランスを見つける

野菜、乳製品、たんぱく質を1回の食事でお持ちの場合は、5つの食品グループすべてをカバーするために、果物と穀物を次に入れます。



タンパク質食品を変える

一週間を通して様々なタンパク質食品を選択してください。いつでも鶏肉を食べていたら、他の日にシーフード、豆、赤身肉、または卵を試してみてください。



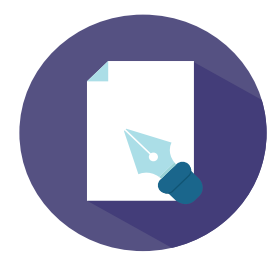
食料品リストを作ります

作ることを計画している食事の成分をリストすることから始めます。すでに手に入れているアイテムと交差しないでください。



残り物を愛する

週に何回も食べる十分な皿を準備します。残りの部分を計画の一部にすることで、お金と時間を節約できます。



その他のヒントを一覧表示する
