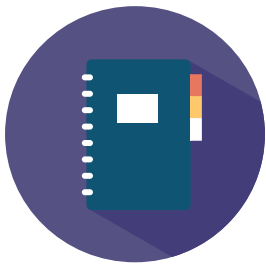




MyPlate
MyWins

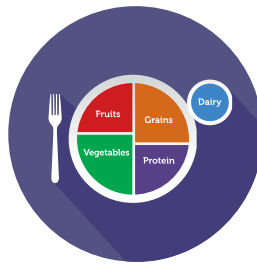
간편한 식단 계획

건강에 좋은 식단을 미리 계획해 두면 건강에 좋은 식생활을 유지하는 데 도움이 됩니다. 식단 계획이 처음이라면 먼저 사소한 부분부터 시작하여 차츰 범위를 넓혀 보세요.



식사 계획하기

한 주에 먹을 식사의 개요를 작성하여 지침으로 삼습니다. 음료와 간식도 목록에 넣는 것을 잊지 마세요!



균형 찾기

한 번 식사에 채소, 유제품 및 단백질을 포함시켰다면, 다음 식사에는 과일과 곡물을 포함하여 5대 식품군을 골고루 섭취하도록 합니다.



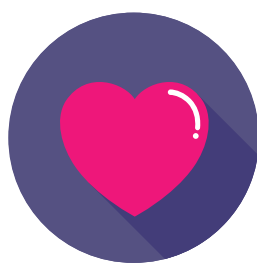
단백질 식품은 다양하게

한 주 내내 다양한 단백질 식품을 섭취하도록 계획합니다. 오늘은 닭고기를 먹는다면, 다른 날에는 해산물, 콩류, 기름기 적은 육류, 또는 달걀을 섭취합니다.



장 보기 목록을 만듭니다.

식사 때 먹을 요리에 들어가는 재료 목록을 만드는 것부터 시작합니다. 집에 이미 있는 재료는 줄을 그어 지웁니다.



남은 음식을 사랑합니다

한 주 동안 여러 번 먹을 수 있는 만큼의 요리를 준비합니다. 남은 음식을 활용하는 계획을 짜면 돈과 시간이 절약됩니다.



더 많은 유용한 조언 목록 만들기
