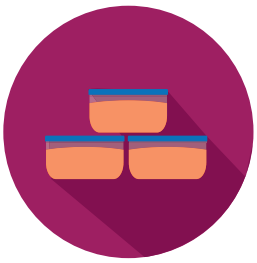
USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

# Pagpaplano ng pagkain para sa isang tao



## Ilagay sa freezer ang mga sobra

Masyado bang malaki para sa isang kainan ang pakete ng karne, manok, o isda? Ilagay sa freezer ang sobra sa mga pang-isahang handa para sa madaling paggamit sa mga susunod na lutuin.

## Iluto nang isang beses, kainin nang dalawang beses

Gumagawa ka ba ng chili? Itabi ang mga tirang pagkain sa maliliit na portion o dami para sa isang madaling initin at kainin na pagkain. Ihain sa ibabaw ng kanin o baked na patatas upang baguhin ito!

## Uminom ng mga smoothie

Madali ang smoothie para sa isang tao! Mag-blend ng fat-free o low-fat na yogurt o gatas na may yelo, at sariwa, frozen, de-lata, o kahit pa hinog na hinog na mga prutas.

## Mag-order sa deli counter

Nag-aalok ng maliliit na dami ang mga deli counter. Humingi ng quarter pound ng inihaw na manok at 2 takal (scoop) ng bean salad o na-marinate na gulay.

## Gumamit ng toaster oven

Madali, kumbinyente, at madaling gamitin na pang-init! Perpekto ito para sa pag-broil ng fish fillet, pag-ihaw ng maliliit na gulay, o pag-init ng isang bean burrito.

## Maglista ng karagdagang mga payo

_____

_____

_____

_____

Batay sa mga Patnubay sa Diyeta para sa mga Amerikano
**Pumunta sa Choose**MyPlate.gov **para sa higit pang impormasyon.**
Ang mapagkukunang ito ay isinalin sa tulong ng Los Angeles County Department of Public Health's Nutrition and Physical Activity Program gamit ang mga pondo ng USDA SNAP-Ed.

MPMW Tipsheet No. 12
Marso 2017
Center for Nutrition Policy and Promotion
Ang USDA ay isang tagapagpahiram, tagapag-empleyo, at tagapagkaloob ng pantay na oportunidad.