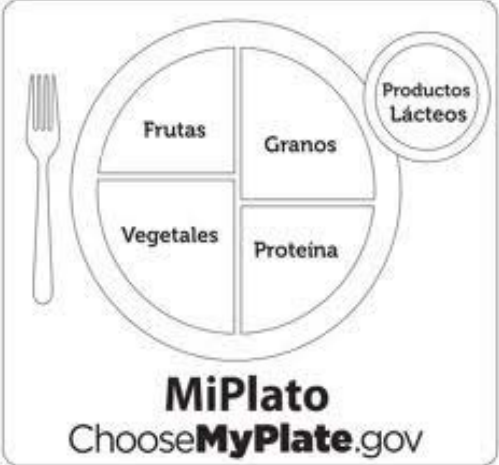


Crear su plan de comida

- El primer día prepare una porción grande de proteína para que sobre.
- Planee recetas que utilicen la proteína que sobró.
- Agregue su grano integral favorito (pasta, arroz, pan), verdura, fruta, y productos lácteos.
- ¡Use su imaginación!

	MI PLATO	CENA
Primer Día		Proteína/Plato Principal: Grano integral: Verdura: Fruta: Lácteos:
Segundo Día	ALMUERZO	CENA
	Proteína/Plato Principal: Grano integral: Verdura: Fruta: Lácteos:	Proteína/Plato Principal: Grano integral: Verdura: Fruta: Lácteos:





of Healthy Eating
On a Budget!

LISTA DE COMIDAS Y PLAN DE COMIDAS SALUDABLES

Los 3 pasos para comer saludable y... económicamente



Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda • Servicios de Nutrición 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. Departamento de Salud Pública de California.