

# Planifikatè Meni Mwen pou yon Gwosès an Sante



Konsidere fwi a tankou yon opsyon desè ki bon pou lasante.

Metòd Asyèt la se yon mwayen senp pou planifye sa w ap manje pandan w ansent.

Ou pa oblije konte anyen ni li lis manje ki long.

Tout sa w bezwen se yon asyèt 9 pous.



Pran vitamin prenatal la jan pwofesyonèl swen sante a di w la.

Yon ka (1/4) pwoteyin. Yon ka (1/4) grenn. Demi (1/2) fwi ak legim. Asyèt 9 pous

# Planifye Sa Ou Ap Manje

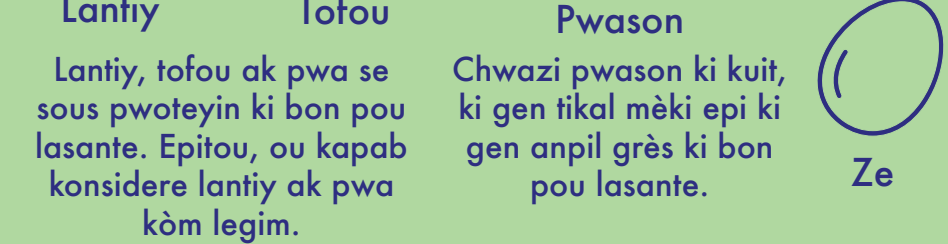
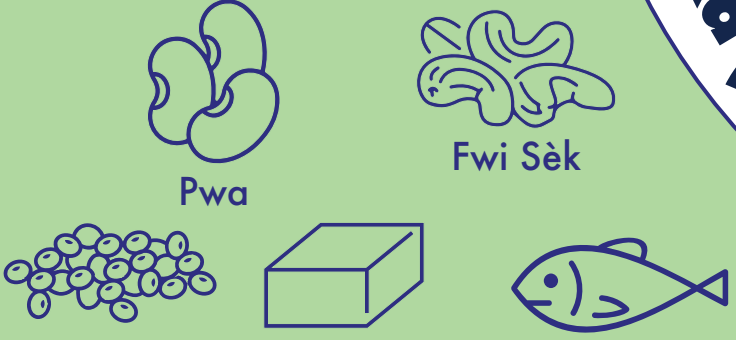
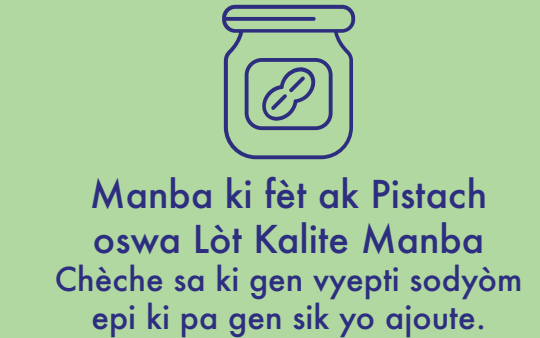
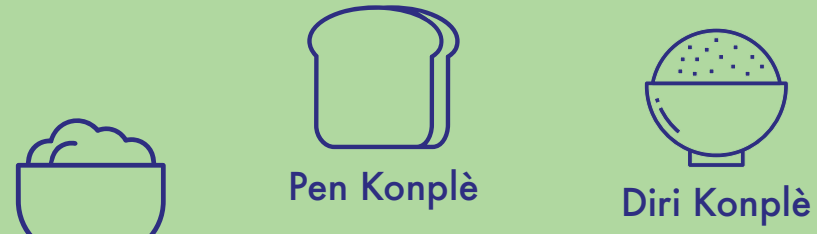
Evite manje ki transfòme lè sa posib. Chèche manje ki gen mwens sodyòm ak mwens sik yo ajoute nan li etikèt ki bay Enfòmasyon sou Nitrisyon an.

Lè w ap konsome pwodui lèt yo, chwazi pwodui ki gen tikal grès oswa ki pa gen grès ak pwodui ki pa sikre.

Yogout ki gen tikal grès

Ranplasman pou Pwodui Lèt ki Pa Sikre

Lèt 1%



**Yon ka (1/4) Grenn**

Grenn antye yo gen plis fib pase grenn ki rafine yo.

**Yon ka (1/4) Pwoteyin**

Anfounen, boukannen, bouyi pwoteyin ou an oswa kuit li nan vapè olye ou fri li. Pwoteyin ki gen tikal grès yo pi bon pou kè w.

**Demi (1/2) Fwi ak Legim**

Mete plizyè legim nan mwatye asyèt la yon fason pou pa rasazyè ak sa w pi renmen yo. Manje tout kalite legim vèt fonsè, wouj, jòn abriko ak viv.

