

# Fason Fasil pou ... Ajoute Plis Fwi ak Legim nan Repa ou yo

Bay asyèt ou koulè ak bèl fwi ak legim nan chak repa.

## Manje Maten



Melanje fwi ak yogout, avwàn  
oswa sereyal grenn antye.



Mete legim nan yon omlèt  
oswa sandwich ze.



Fè yon ji popouri ak fèy vèt  
ak fwi konjle.

## Manje Midi ak Manje Aswè



Ajoute legim nan soup,  
bouyon oswa ragou.



Melanje legim ak pat,  
diri oswa kouskous.



Mete legim sou tako, pitza,  
ak pen pita.

## Ti goute



Amize w ak fwi  
avèk manba.



Ajoute legim nan mwatye  
yon sandwich.



Sèvi legim fre ak yon  
sòs tipwa.

Pou konsèy sou fason pou manje nan fason ki bon pou lasante, tankou Eat Healthy (Manje Byen), Be Active NYC (Rete Aktif nan Vil New York) sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou [nyc.gov](https://www.nyc.gov) epi chèche ou [farmers markets](https://www.farmersmarkets.org) (mache kiltivatè).

Pou resèt ki bon pou lasante, ale sou [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Materyèl sa a te finanse pa Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA) SNAP, ki te rele anvansa Pwogram Koupon pou Achte Manje (Food Stamp Program, FSP) nan New York, founi asistans nitrisyon bay moun ki gen ki revni fèb yo. Li kapab ede w achte manje nourisan pou yon pi bon rejim. Pou resevwa plis enfòmasyon, kontakte 800-342-3009 oswa ale nan [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA se yon founisè ak anplwayè ki aplike politik menm chans pou tout moun. Annakò ak Lwa federal ak règleman USDA, yo entèdi pou enstitisyon sa a fè diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, laj, relijyon, kwayans politik oswa andikap. Pou soumèt yon plent poutèt diskriminasyon, ekri USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 oswa rele 202-720-5964 (sistèm vokal ak TDD [pou moun ki soud oswa bèbè]).