









Fason Fasil pou... Manje Tout Plant lan

Diminye fatra! Kwit avèk tout pati yo ki nan fwi ak legim yo.

Pati Plant lan	Fwi oswa Legim	Fason pou Kwit
Rasin 	Rasin seleri	Woti, kraze oswa mijote
Tij 	Aspèj, bètrav, bwokoli, chouflè, bèt a kad (chard), chou vèt, fenouy, chou frize	Toufe oswa sote; itilize pati bwa aspèj la nan bouyon; sèvi avèk tij bwokoli ak chouflè kale nan soup oswa sote nan grès
Legim vèt oswa Tèt 	Bètrav, kawòt, chou, seleri, fenouy, kohlrabi, powo, zonyon, radi, navè	Sote, blennde nan smouti vèt, asezonnen ak gani salad ak soup
Flè 	Arugula, siboulèt, cilantro/koryann (coriander), anèt (dill), fenouy, flè lay, lavand, moutad, zucchini	Sote oswa ajoute nan yon salad, sèvi ak flè lay yo pou fè pesto
Grenn 	Joumou (pumpkin) ak lòt joumou livè (winter squash)	Woti epi ajoute epis ak fèy pou bay gou
Po 	Agrim (sitwon vèt, sitwon, zoranj), pòm detè	Kwit po pòm detè yo pou ti goute; itilize agrim yo pou zès
Kwenn 	Melon dlo ak lòt melon (kantaloup, casaba, honeydew)	Raze po deyò a epi itilize l nan plas konkonb nan salad
Zepi 	Mayi	Mitonnen pou fè yon bouyon

Pou jwenn konsèy sou manje nan fason ki bon pou lasante, “renmen” 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 “farmers markets” (mache kiltivatè).

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Dokimantasyon sa a te finanse pa Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemantè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA). SNAP, ki te rele anvan sa Pwogram Koupon pou Achte Manje (Food Stamp Program, FSP) nan New York, founi asistans nitrisyon bay moun ki gen revni ba yo. Li kapab ede w achte manje nourisan pou fè repa ki pi bon pou lasante. 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, li entèdi pou enstisyon sa a fè diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, laj, relijyon, konviksyon 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]).