

# Eating Well on a Budget

Eating well on a budget is possible! Choose options that are full of nutrients and low in added sugars, saturated fat and sodium.



## MEAL PLANNING

- Plan the coming week's meals before shopping; include all five food groups from MyPlate
- Use what you already have in the fridge, freezer and pantry
- Find simple, quick and healthy recipes that you know you'll have time to make
- Plan meals around grocery store sales



## SMART SHOPPING TIPS

- Buy a combination of fresh, frozen and shelf-stable food items
- Buy in-season produce
- Buy in bulk especially when items are on sale
- Buy beans and frozen or canned vegetables to bulk up meals
- Try less expensive protein sources, including beans, legumes and tofu
- Shop on a full stomach!



## STRETCH YOUR FOOD DOLLARS

- Join your grocery store's loyalty program to get coupons, special offers and discounts. Some stores will even price match.
- Compare brands and sizes by looking at unit prices
- Grow your own herbs or microgreens on a windowsill



## REDUCE FOOD WASTE

- Eat your fresh items first
- Double or triple recipes and enjoy another day or freeze for later.
- Pickle or freeze leftover vegetables
- Use leftover veggies in soups and stir-fries
- Use soft herb stems - they have the same flavor as the leaves
- Make a puree or sauce using overripe fruit or use in a smoothie



## LOOKING FOR BUDGET-FRIENDLY RECIPES?

Call or email our "Ask the Nutritionist" line at (202)735-3053 or [education@capitalareafoodbank.org](mailto:education@capitalareafoodbank.org).

# Comer bien con un presupuesto limitado

¡Comer bien con un presupuesto ajustado es posible! Elige opciones ricas en nutrientes y bajas en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.



## PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

- Planifique las comidas de la próxima semana antes de hacer la compra; incluya los cinco grupos de alimentos de MiPlato.
- Use lo que ya tiene en el refrigerador, el congelador y la despensa.
- Encuentre recetas sencillas, rápidas y saludables que sepa que tendrá tiempo de preparar.
- Planifique las comidas en función de las ofertas del supermercado.



## CONSEJOS PARA COMPRAS INTELIGENTES

- Compre una combinación de alimentos frescos, congelados y caducados.
- Compre productos de temporada.
- Compre con anticipación, especialmente cuando estén en oferta.
- Compre frijoles y verduras congeladas o enlatadas para aumentar el volumen de sus comidas.
- Pruebe fuentes de proteínas más económicas, como frijoles, legumbres y tofu.
- ¡Compre con el estómago lleno!



## ESTIRE SU DINERO PARA ALIMENTOS

- Únete al programa de fidelización de tu supermercado para obtener cupones, ofertas especiales y descuentos. Algunas tiendas incluso igualan precios.
- Compara marcas y tamaños consultando los precios por unidad.
- Cultiva tus propias hierbas o microvegetales en el alféizar de una ventana.



## REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- Come primero los alimentos frescos.
- Duplique o triplique las recetas y disfrútelas otro día o congélelas para más tarde.
- Encurta o congele las verduras sobrantes.
- Use las verduras sobrantes en sopas y salteados.
- Use los tallos tiernos de las hierbas: tienen el mismo sabor que las hojas.
- Prepare un puré o una salsa con fruta muy madura o úsela en un batido.



## ¿BUSCAS RECETAS ECONÓMICAS?

Llame o envíe un correo electrónico a nuestra línea “Pregúntele al nutricionista” al (202) 735-3053 o [education@capitalareafoodbank.org](mailto:education@capitalareafoodbank.org).