

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.

Source: MyPlate

تناول طعام صحي بميزانية محدودة

إن تناول طعام صحي بميزانية محدودة أمر ممكن! اختر الخيارات الغنية بالعناصر الغذائية والمنخفضة في السكريات المضافة والدهون المشبعة والصوديوم.



التخطيط للوجبات

- خطط لوجبات الأسبوع التالي قبل البدء في التسوق؛ مع إدراج جميع المجموعات الغذائية الخمس من دليل "MyPlate".
- استخدم ما هو متوفر لديك بالفعل في الثلاجة والمجمدة وخزانة المؤن
- ابحث عن وصفات بسيطة وسريعة وصحية ولديك الوقت الكافي لإعدادها
- خطط لوجباتك بناءً على عروض التخفيضات في متاجر البقالة.



نصائح للتسوق الذكي

- اعمل على شراء مزيج من المواد الغذائية الطازجة والمجمدة والمعلبة.
- حاول شراء المنتجات الموسمية
- اشتر كميات بالجملة (وخصوصاً عندما تكون المنتجات معروضة للبيع بخصومات).
- اشتر الفاصوليا والخضراوات المجمدة أو المعلبة لزيادة حجم الوجبات
- جرّب مصادر البروتين الأقل تكلفة (مثل الفاصوليا والبقوليات والتوفو)
- قم دائماً بإجراء التسوق وأنت شعبان!



الاستفادة من الأموال المخصصة للطعام لأقصى حد ممكن

- انضم إلى برنامج الولاء الخاص بمتجر البقالة الذي تزوره بشكل متواتر للحصول على كوبونات وعروض خاصة وخصومات، وثمة بعض المتاجر تقدم بدورها خدمة "مطابقة الأسعار".
- قارن بين العلامات التجارية والأحجام من خلال النظر إلى "السعر لكل وحدة" لتلك المنتجات.
- ازرع الأعشاب أو الخضراوات المفضلة لديك على حافة النافذة



تقليل هدر الطعام

- ابدأ في تناول المشتريات الطازجة أولاً
- ضاعف حجم الوجبة (عبر مضاعفة المقادير) لمرة أو ثلاث للاستمتاع بها لأكثر من يوم أو جمدها لاستهلاكها في وقت لاحق.
- يمكن تخليل أو تجميد الخضراوات المتبقية قبل انتهاء صلاحيتها.
- يمكن كذلك استخدام بقايا الخضار في الحساء والمقلبات
- يمكن استخدام سيقان الأعشاب الطرية - فهي تتمتع بنفس نكهة الأوراق
- يمكن تحضير هريس أو صلصة باستخدام الفاكهة الناضجة جداً أو خلطها في خلطاط وتناولها كعصير



البحث عن وصفات اقتصادية

يرجى الاتصال هاتفياً بخط "اسأل أخصائي التغذية" على الرقم 735-3053 (202) أو إرسال رسالة إلكترونية إلى العنوان التالي education@capitalareafoodbank.org.

Source: MyPlate