

# 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).

Source: MyPlate

# با بودجه کم خوب غذا بخورید

با بودجه کم هم می‌توان خوب غذا خورد! گزینه‌هایی را انتخاب کنید که سرشار از مواد مغذی و کم قند، چربی اشباع و سدیم باشند.



## برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی

- قبل از خرید، وعده‌های غذایی هفته آینده را برنامه‌ریزی کنید؛ هر پنج گروه غذایی از MyPlate را در نظر بگیرید.
- از چیزهایی که در یخچال، فریزر و انباری دارید استفاده کنید
- دستور العمل‌های ساده، سریع و سالمی را پیدا کنید که می‌دانید برای تهیه آنها وقت خواهید داشت
- وعده‌های غذایی را با توجه به تخفیف‌های فروشگاه‌های مواد غذایی برنامه‌ریزی کنید



## نکات خرید هوشمند

- ترکیبی از مواد غذایی تازه، منجمد و مواد غذایی با ماندگاری بالا بخرید
- محصولات فصل را بخرید
- به صورت عمده خرید کنید، به خصوص زمانی که کالاها در حراج هستند
- برای حجیم کردن وعده‌های غذایی، لوبیا و سبزیجات منجمد یا کنسروی بخرید.
- منابع پروتئینی ارزان‌تر، از جمله لوبیا، حبوبات و توفو را امتحان کنید
- با شکم سیر خرید کنید!



## دلارهای غذایی خود را افزایش دهید

- برای دریافت کوپن، پیشنهادات ویژه و تخفیف‌ها، به برنامه وفاداری فروشگاه مواد غذایی خود پیوندید.
- بعضی از فروشگاه‌ها حتی قیمت‌ها را با هم مقایسه می‌کنند.
- با نگاه کردن به قیمت واحد، برندها و اندازه‌ها را مقایسه کنید
- گیاهان یا ریزسبزی‌های خودتان را روی طاقچه پنجره پرورش دهید



## کاهش ضایعات مواد غذایی

- ابتدا غذاهای تازه خود را بخورید
- دستور پخت‌ها را دو یا سه برابر کنید و یک روز دیگر میل کنید یا برای بعد فریز کنید.
- سبزیجات باقی مانده را ترشی بیندازید یا فریز کنید
- از سبزیجات باقی مانده در سوپ و غذاهای سرخ شده استفاده کنید
- از ساقه‌های نرم گیاهان استفاده کنید - آنها همان طعم برگ‌ها را دارند
- با استفاده از میوه‌های بیش از حد رسیده، پوره یا سس درست کنید یا در اسموتی استفاده کنید



به دنبال دستور العمل‌های مقرون به صرفه هستید

یرجی الاتصال هاتفياً بخط "اسأل أخصائي التغذية" على الرقم 735-3053 (202) أو إرسال

رسالة إلكترونية إلى العنوان التالي [education@capitalareafoodbank.org](mailto:education@capitalareafoodbank.org)

Source: MyPlate