

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

Ăn uống lành mạnh với ngân sách hợp lý

Ăn uống lành mạnh với ngân sách hợp lý là hoàn toàn khả thi! Hãy ưu tiên các thực phẩm giàu dinh dưỡng, ít đường bổ sung, ít chất béo bão hòa và muối.



LẬP KẾ HOẠCH BỮA ĂN

- Lên kế hoạch bữa ăn cho tuần trước khi đi mua sắm; đảm bảo đủ 5 nhóm thực phẩm theo MyPlate
- Tận dụng những gì bạn đã có trong tủ lạnh, tủ đông và tủ bếp
- Chọn các công thức đơn giản, nhanh và phù hợp với thời gian của bạn
- Lên thực đơn dựa trên các chương trình khuyến mãi tại siêu thị



MẸO MUA SẮM THÔNG MINH

- Kết hợp mua thực phẩm tươi, đông lạnh và bảo quản lâu
- Chọn rau củ theo mùa
- Mua số lượng lớn, đặc biệt khi có giảm giá
- Sử dụng đậu và rau đông lạnh/ đóng hộp để tăng khẩu phần
- Thử các nguồn protein tiết kiệm hơn như đậu, các loại đậu hạt và đậu phụ
- Đi mua sắm khi đã ăn no!



TẬN DỤNG TỐI ĐA CHỈ TIÊU THỰC PHẨM

- Tham gia chương trình khách hàng thân thiết của siêu thị để nhận phiếu giảm giá và ưu đãi
- Một số cửa hàng còn áp dụng chính sách so giá
- So sánh giá theo đơn vị giữa các nhãn hiệu và kích cỡ
- Tự trồng rau thơm hoặc rau mầm trên bệ cửa sổ



GIẢM Lãng PHÍ THỰC PHẨM

- Ưu tiên sử dụng thực phẩm tươi trước
- Nấu gấp đôi hoặc gấp ba công thức để dùng cho ngày khác hoặc trữ đông
- Muối chua hoặc cấp đông rau củ còn dư
- Dùng rau củ thừa trong súp hoặc món xào
- Tận dụng cả phần thân mềm của rau thơm – hương vị tương tự lá
- Làm puree hoặc sốt từ trái cây chín mềm, hoặc dùng làm sinh tố



TÌM CÔNG THỨC TIẾT KIỆM CHI PHÍ

Gọi hoặc gửi email tới đường dây "Ask the Nutritionist" qua số (202)735-3053 hoặc education@capitalareafoodbank.org.

Source: MyPlate