

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

په کمه بودیجه ښه خوراک

په کمه بودیجه د ښو خوړو خوړل شوني دي! هغه غوراوي وټاکئ چې له مغذي موادو ډک وي او اضافه شوې بوره، مشبوع غوړي او سودیم په کې کم وي.



د خوړو پلانونه

- تر سودا کولو مخکې د راتلونکې اونۍ د خوړو پلان جوړ کړئ؛ له MyPlate څخه د خوړو ټولې پنځه ډلې پکې شاملې کړئ.
- له هغو توکو څخه ګټه واخلي کوم چې له مخکې یې په یخچال، فریزر او د خوړو په زېرمه کې لري.
- د پخلي ساده، چټک او روغتیايي طرزالعملونه پیدا کړئ کوم چې پوهېږئ د جوړولو لپاره یې پوره وخت لري.
- د خوراکي توکو د پلورنځیو د تخفیفونو پر بنسټ خپل خواړه پلان کړئ.



د ځیرکانه پېرودلو لپاره لارښوونې

- د تازه، یخ وهلو او د اوږدې مودې لپاره د ساتلو وړ خوراکي توکو ترکیب وپېرئ.
- موسمي محصولات وپېرئ.
- په لویه کچه (عمده) پېرودنه وکړئ، په ځانګړې توګه کله چې توکي په تخفیف کې وي.
- د خوړو د حجم زیاتولو لپاره لوییا او کنگل شوي یا قطی شوي سبزیجات وپېرئ.
- د پروټین له ارزانه سرچینو، لکه لوییا، پلی لرونکو حبوباتو او توفو څخه ګټه واخلي.
- په مړه ګېډه سودا وکړئ!



د خوړو په برخه کې خپلې پیسې وښموی

- د کوپونونو، ځانګړو وړاندیزونو او تخفیفونو ترلاسه کولو لپاره د خپل پلورنځي د مشتریانو د غړیتوب (وفادارۍ) په پروګرام کې ګډون وکړئ. ځینې پلورنځي حتی له نورو سره قیمتونه انډول کوي.
- د واحد بیو ته په کتو سره، برانډونه او اندازې سره پرتله کړئ.
- د خپلې کړکۍ پر غاړه خپل د اړتیا وړ بوټي یا تنکي سبزیجات وګرځئ.



د خوړو ضایعات را کم کړئ

- لومړی خپل تازه توکي وخورئ.
- د خوړو د پخولو کچه دوه یا درې چنده کړئ ترڅو بله ورځ ترې خوند واخلي او یا یې د وروسته لپاره کنگل کړئ.
- له پاتې شویو سبزیجاتو څخه اچار جوړ کړئ او یا یې کنگل کړئ.
- پاتې شوي سبزیجات په ښوروا او په لږو غوړیو کې د سره کېدونکو خوړو په پخولو کې وکاروئ.
- د تازه بوټو له نرمو ساقو څخه کار واخلي - دا هم د پانو په څېر خوند لري.
- له ډېرو رسېدلو مېوو څخه پیوري (خمیره) یا ساس جوړ کړئ او یا یې په سموټي کې وکاروئ.



ایا له بودیجې سره مناسبو د پخلي لارښوونو (طرزالعملونو) په لټه کې یاست؟

زموږ د «تغذیې له متخصص څخه وپوښتنئ» د اړیکې کرښې ته په 735-3053 (202) زنګ وکړئ

یا ایمیل واستوئ education@capitalareafoodbank.org

Source: MyPlate