

美味贴士想法和标识

打印您最喜欢的美味贴士标志，层压并使用黑色干擦马克笔。分享健康信息、准备贴士和有趣的事实，让健康食品脱颖而出。

猕猴桃

食用方法：切成两半，把果肉挖出来，或者像吃苹果一样食用
富含维生素 C，可增强您的免疫系统

柿子

切成沙拉，口感清脆、香甜，富含纤维
丰富的纤维来源

柑橘

做成沙拉就很不错！
挤入静水或苏打水制成提神的无糖饮料
富含维生素 C，可增强您的免疫系统



胡萝卜

加入橄榄油，在华氏 400 度下烤 20 分钟
制成甜胡萝卜薯条
富含对眼睛和免疫系统有益的维生素 A

茄子

为减少苦味：切片，撒上盐，静置 20 分钟，然后在烹饪前冲洗
有益于心脏健康的选择！

绿叶蔬菜

生吃、蒸着吃，或者炒着吃。
在意大利面、鸡蛋或饭碗上放一把
富含维生素：铁、钙和维生素 K，太棒了吧！

西葫芦：

您是否知道西葫芦的皮和种子是可以吃的？
试试用植物油加洋葱和大蒜炒着吃
富含营养的蔬菜！

豆类

与米饭或玉米饼一起享用，以获得完善蛋白质
在烹饪前浸泡一晚上，便于消化
适合使用电饭煲或慢炖锅

拉面

加鸡蛋和蔬菜，打造营养丰富的一餐
只使用一半的调味包以降低钠摄入

米饭

一半的谷物使用全谷物半糙米，半白米：将 1/2 杯糙米放入 2 杯水中煮 25 分钟，然后加入 1/2 杯白米，再煮 20 分钟
糙米能让您的饱腹感更持久
全谷物为您的大脑提供能量

燕麦片

燕麦片能让您的饱腹感更持久
添加水果和坚果，打造完整的一餐
全谷物为您的大脑提供能量

罐头食品

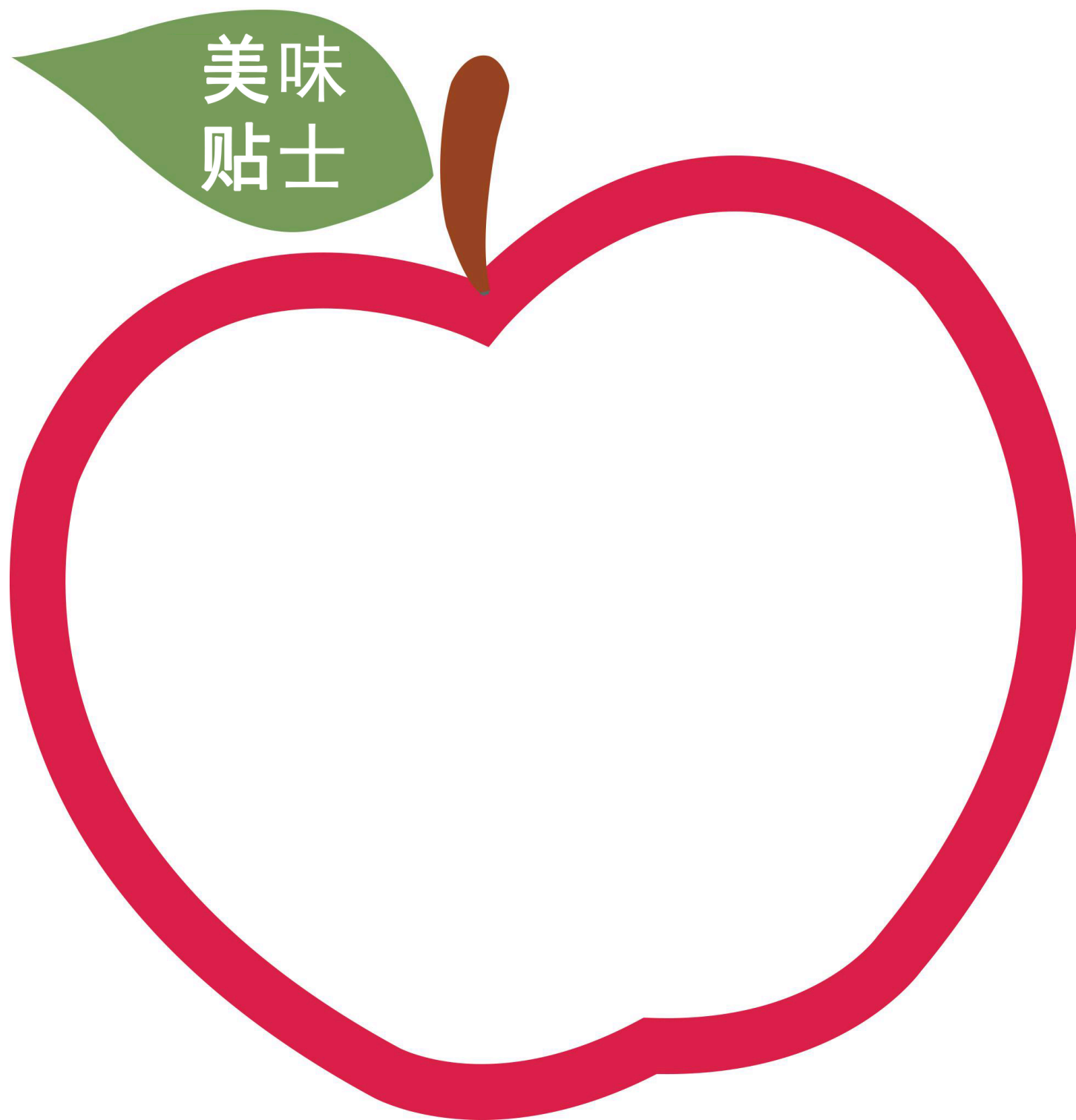
用冷水冲洗以减少钠含量
在您的通心粉或米饭中加入蔬菜补充粉



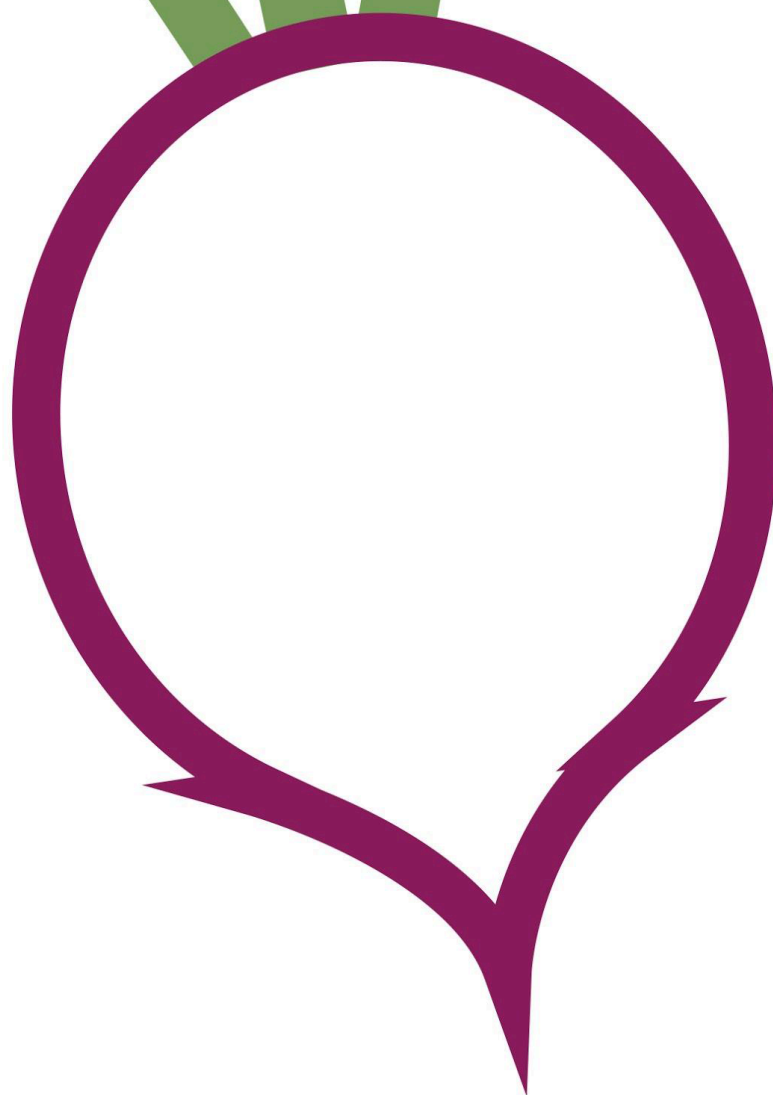
一般信息

当地种植
可使用微波炉烹调
很好的小吃
全谷物为您的大脑提供能量
纤维让您的饱腹感更持久

美味
贴士



美味
贴士



美味
贴士

美味
贴士

美味贴士





美味贴士 将罐头食品沥干并
冲洗可以将钠含量降低 40%



美味贴士 将罐头食品沥干并
冲洗可以将钠含量降低 40%



美味贴士



美味贴士

