GLEANERS

Stretch your food budget and get

MORE NUTRITION *for less*

5/2018

PLAN AHEAD

MAP IT OUT

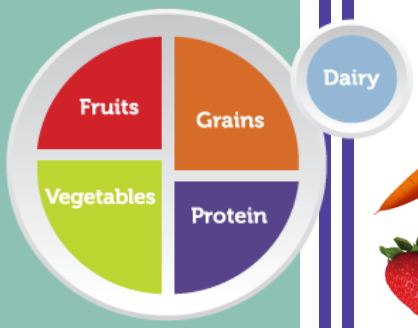
Outline meals and snacks for a whole week. Plan quick meals for busier days.

USE WHAT YOU HAVE

Know what you have and keep staples like pasta, beans, soup, or frozen veggies on hand for easy meals.

KEEP IT BALANCED

Use MyPlate to plan meals that include fruits, vegetables, whole grains, lean protein, and low-fat dairy.



MAKE A LIST

Make a grocery list and add to it as you run out of things. Organize foods based on where they can be found in the store.

LOVE LEFTOVERS

Prepare enough of a dish to eat it several times during the week. Use leftovers in creative ways.

Visit choosemyplate.gov for more information on getting more nutrition for less!

Sources: ChooseMyPlate.gov, MyPlate on a Budget, USDA

SHOP SMART

Check for **sales** and **coupons** before you shop. Look for **specials** and **deals** at the store.

Use the **unit price** to compare the cost of different products. Cheaper options usually include **generic brands**, **bulk foods**, and **whole produce**.

Buy fruits and vegetables **fresh in season**, **frozen**, or **canned**. Take advantage of **SNAP match programs** at farmers markets to double your dollars for fresh produce.

Read the label and pick foods that are lower in **sodium**, **added sugar**, and **saturated fat**. Choose breads, cereals, and pastas with "**whole grain**" or "**whole wheat**" listed as the first ingredient.

Save on proteins with **dried beans**, **lentils**, **eggs**, and **peanut butter.** Look for sales on **lean meat**, **fish**, and **low-fat dairy** products.

Questions? Contact Sarah Huber, RDN
Nutrition Manager | shuber@gleaners.org

GLEANERS

Estire su presupuesto y obtener

MÁS NUTRICIÓN *por menos*

5/2018

PLANIFIQUE

HAGA UN PLAN

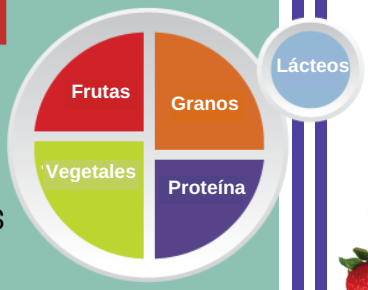
Planee comidas y refrigerios para la semana. Elija comidas simples para los días más ocupados.

USE LO QUE TIENE

Sabe lo que tiene y mantenga los esenciales (como verduras congeladas, arroz, o frijoles) a mano para comidas fáciles.

MANTÉNGALO BALANCEADO

Use MiPlato para planear comidas que incluyen frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras, y productos lácteos descremados.



HAGA UNA LISTA

Haga una lista y añada comestibles cuando se agotan. Organice los comestibles basados en donde se puedan encontrar en la tienda.

AME LOS "LEFTOVERS"

Prepare bastante de un plato para comerlo varias veces durante la semana. Use los extras en maneras creativas.

¡Visite choosemyplate.gov para más información sobre cómo obtener más nutrición por menos!

Preguntas? Contacte con Sarah Huber, RDN
Nutrition Manager | shuber@gleaners.org

COMPRE

Chequee para **ventas** y **cupones** antes de ir de compras. Busque **ofertas especiales** en la tienda.

Use el **precio unitario** para comparar el costo de productos diferentes. Las opciones más baratas incluyen **marcas genéricas**, **alimentos a granel**, y **productos enteros**.

Compre frutas y verduras **frescas de temporada**, **congeladas**, o **enlatadas**. Aproveche **los programas de SNAP** a los mercados de agricultores para duplicar sus dolares para productos frescos.

Lea la etiqueta y escoja alimentos que sean más bajos en **sodio**, **azúcar agregado**, y **grasas saturadas.** Escoja panes, cereales, y pastas con "**grano entero**" o "**trigo integral**" listado como el primer ingrediente.

Ahorre con proteínas como **frijoles secos**, **lentejas**, **huevos**, y **mantequilla de maní.** Busque ventas de **carne magra, pescado**, y **productos lácteos**.

Fuentes: ChooseMyPlate.gov, MyPlate on a Budget, USDA