

LIVE HEALTHY! 月刊

2022 年 2 月 | Vol. 2

Live Healthy! 挑战

.....

这个月的挑战是

农场果蔬!

本月在农贸市场尝试一种新的水果或蔬菜。



Live Healthy!

本月食谱

Chapatis 印度大饼

面包通常含有出乎意料的高盐量。试试这种可以在家轻松制作的低盐全麦面包。



心脏健康月:

注意您的钠含量, 做一个精明的购物者

1 营养成分标签:

这个食物每份含有160毫克钠。当乘以8份时, 它总共有1280毫克钠。

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%

查看营养成分标签, 了解每份食品中的钠含量。将该数字乘以份数即可得出总钠含量。

2 实物产品标签:



LESS SALT

LOW SODIUM

REDUCED SODIUM

检查食品标签是否有低盐或低钠。比较同类产品和品种, 选择钠含量较低的产品。

这个季节有什么农产品?



羽衣甘蓝、葡萄萝卜、薄荷等等!

在我们的 农场果蔬计划 套餐中获取此类新鲜的农产品!

本月的烹饪俱乐部

学习如何做:



梨燕麦棒

2月1日,
12:30pm!

素食辣椒炖

2月15日,
12:30pm!



探索我们的
Live
Healthy!
食谱网站!



成为
Live
Healthy!
会员



加入
我们的
农场果蔬
计划



联系我们!

电话: (917) 982-2564
曼哈顿: 8 E 109th 街
布朗克斯: 423 E 138th 街 2 楼