

LIVE HEALTHY!

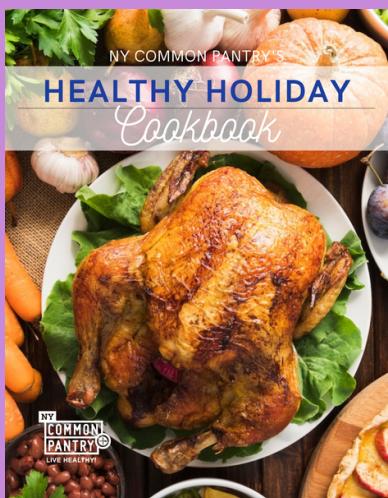
月刊

2022 年 11 月 | Vol. 2

健康节日食谱!

我们的健康节日食谱本月可用！

加入我们的烹饪俱乐部
并访问我们的网站（如下）
查看一些食谱！



本月食谱

橡果南瓜浓汤

这个低血糖食谱是充实和美味的！
它使用秋季时令南瓜，并从低脂酸
奶中获得蛋白质提升。



低血糖指数节日餐

节日餐往往有很多高血糖指数的食物，或者换句话说，会迅速升
高血糖的食物。无论您是否患有糖尿病，请尝试将低升糖指数
的食物加入到即将到来的节日餐中。

全谷物

全谷物的纤维含量较高，因
此不会迅速提高血糖。在碳
水化合物含量高的菜肴中，
换入一些全谷物。

用途：糙米、全麦、
燕麦片、燕麦麸。



关注糖

糖存在于许多节日菜肴中，
尤其是甜点。先填满主菜和
甜点，然后适量吃甜饮料和
甜点。

关注：蛋白质、蔬菜、不加
糖的饮料。



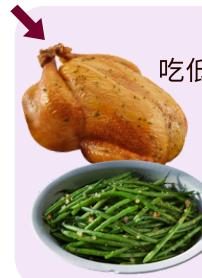
蔬菜水果

虽然蔬菜水果不是主菜，但请
确保将它们放在美味的一面。



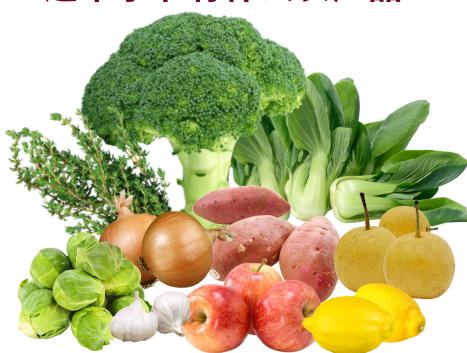
增加蛋白质

吃低脂肪蛋白质意味着更少的
碳水化合物。在你的配菜
中加入豆类和坚果来增加
蛋白质。



用途：低脂火鸡和
鸡肉、豆类、坚果。

这个季节有什么农产品？



Brussels sprouts, thyme & more!

在我们的 农场果蔬计划 套餐中获取
此类新鲜的农产品！

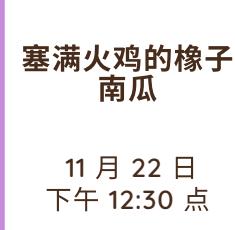
本月的烹饪俱乐部

学习如何做：



玉米面包和
黑醋栗果酱

11 月 8 日
下午 12:30 点



塞满火鸡的橡子
南瓜

11 月 22 日
下午 12:30 点



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



探索我们的
全新的
网站！



成为
Live
Healthy!
会员



加入
我们的
农场果蔬
计划



SNAP-Ed
New York
SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.