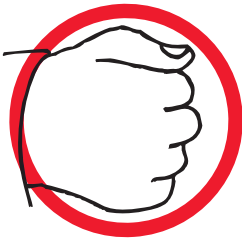


GWOSÈÒ PÒSYON MANJE YO

LÈ OU KAPAB MEZIRE SA W AP MANJE

Men ou kapab itil...

pou w konnen ki kantite sa w ap manje, pòsyon manje ou, se pou w sèvi ak tas kiyè yon. Pafwa, tankou lè w ap manje deyò, se pa yon bagay ou kapab fè. Men diferan ou kapab sèvi avèk men ou pou ou konnen ki kantite w ap manje. Se avèk men yon fanm yo itilize kòm gid pou pòsyon ki nan chak gwoup manje.



Yon pwen = 8 ons likid

- Likid frèt epi cho



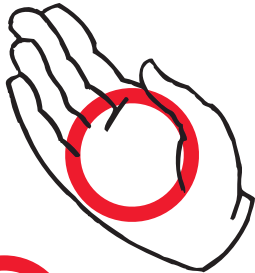
De men, an kivèt = 1 tas

- Sereyal nan maten
- Soup
- Salad vèt (leti oswa epina)
- Pla konpoze (chili, tchaka, makawoni avèk fwomaj)
- Nouriti chinwa



Yon men, an kivèt = 1/2 tas amezire

- Makawoni, diri
- Sereyal cho (avwàn, farina)
- Salad fwi, bè, pire pòm
- Sòs ki fèt avèk tomat oubyen pou espageti
- Ariko (kwit oubyen nan bwat)
- Choukwout oubyen salad pòm detè
- Pire pòm detè
- Fwomaj lèt
- Poudin, jèlatin



Pla men = 3 ons

- Vyann ki kwit (boulèt anbègè, filè poulè, filè pwason, jigo)
- Pwason nan bwat (ton, somon)



De pous ansanm = 1 Tbsp / gwo kiyè

- Manba
- Vinegrèt
- Lèt si
- Sòs pou tranpèt
- Fas fwete
- Sòs pou desè
- Magarin
- Fwomaj krèm
- Mayonèz

*Adapte apatide MyPyramid.gov. Pwospektis sa pa plis pase yon gid. Gendwa gen yon diferans nan kantite aliman ki nan plan repa ou a.