

ШЛЯХ ДО ГАРНОГО ЗДОРОВ'Я



WELLNESS WAYS



*This translation available from the University of Florida*

Поради для кращого та більш дешевого харчування...  
Ideas for Eating Better for Less ...

Квітень 2006 р.  
April 2006

## Не вживайте багато білків!

Вибирайте пісне м'ясо та птицю.  
Змінюйте свій режим отримання білків  
- їжте більше риби, бобових, гороху,  
горіхів та насіння.

Щодня вживайте по 5,5 унцій\* (2 - 3 порції)  
білкових харчових продуктів (м'ясо, птиця,  
риба, сушена квасоля, яйця та горіхи).

- Дві - три унції приготованого пісного м'яса, птиці або риби - це одна порція білкових харчів.
- 1/4 чашки вареної сушеної квасолі, 1 яйце, 1 столова ложка арахісового масла, або 0,5 унції горіхів та насіння - це еквівалент 1 унції м'яса.

Щоденно вживайте не більше ніж 300 мг.  
холестерину.

Зривайте жир з м'яса і знімайте шкіру з птиці.

М'ясо, птицю та рибу можна пекти, жарити  
або готувати на грилі.

Не вживайте багато переробленого м'яса з  
високим вмістом жирів (бекон чи ковбаси).

\* Рекомендований щоденний обсяг білкових харчових  
продуктів (5,5 унцій) розрахований для раціону,  
поживністю в 2 000 калорій. Для індивідуалізованих  
рекомендацій щодо поживності звертайтеся до сайту:  
[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

## Go Lean with Protein!

Choose lean meats and poultry.  
Vary your protein choices by eating  
more fish, beans, peas, nuts, and  
seeds.

Eat 5 1/2 ounces\* (2 to 3  
servings) of protein food  
foods (meat, poultry,  
fish, dry beans, eggs  
and nuts) every day.



- Two to three ounces of cooked lean meat, poultry or fish count as one serving of a protein food.
- One-fourth cup of cooked dry beans, 1 egg, 1 tablespoon of peanut butter, or 1/2 oz. of nuts and seeds count as 1 ounce of meat.

Eat less than 300 mg. of cholesterol each  
day.

Trim fat from meat and take skin off poultry.

Bake, broil or grill meats, poultry and fish.

Limit intake of high-fat processed meats  
such as bacon and sausages.

\*The recommendation of 5.5 oz. of protein foods  
every day is based on a 2,000 calorie diet. Go to  
[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) for personalized nutritional  
recommendations.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250- 9410 or call (800)795-3272 (voice) or (202)720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer.

## Заощаджуйте гроші при придбанні м'яса, птиці та риби.

- Купуйте більш дешеві вирізки м'яса та птиці.
  - Вибирайте пісний м'ясний фарш.
  - Купуйте та готуйте ціле курча чи індики. Заморожуйте залишки продукту, порізавши його на окремі порції.
- Використовуйте в стравах з пюре малі обсяги м'яса, птиці та риби (змішайте м'ясо з зерновими продуктами та/або овочами).

## Save money when purchasing meat, poultry, and fish.

- Buy less expensive cuts of meat and poultry.
  - Choose lean ground meat.
  - Buy and cook whole chickens or turkeys and freeze the leftovers after cutting them into single servings.
- Use small amounts of meat, poultry, and fish in casserole dishes (mix meat with grains and/or vegetables in casseroles).



### Ground Beef and Macaroni Serves 4

3/4 pound lean ground beef  
1/2 cup onion, chopped  
1 can (16 oz.) tomatoes  
1 can (10 3/4 oz.) tomato puree  
1/2 teaspoon ground oregano OR 1 teaspoon chili powder  
3 cups elbow macaroni, cooked (about 1 cup uncooked)

1. Cook beef and onion in large skillet until beef is browned and onion is clear. Drain.
2. Break up large pieces of tomatoes. Add tomatoes, tomato puree, and seasonings to beef mixture.
3. Simmer 15 minutes to blend flavors.
4. Stir in cooked macaroni. Heat to serving temperature.

**NUTRITION FACTS (per serving) – Calories 350; fat 11 g; calories from fat 100; sodium 520 mg; total carbohydrate 34 g.**

### Макарони та фарш з яловичини (4 порції)

3/4 фунту пісного фаршу з яловичини  
1/2 чайної ложки молотої душиці, АБО 1 чайна ложка порошку з перцю "Чілі"  
1/2 чашки нарізаної цибулі  
1 бляшанка помідорів (16 унцій)  
1 чашка неварених)  
1 бляшанка (10,75 унції) томатного пюре  
1/2 чайної ложки молотої душиці, АБО 1 чайна ложка порошку з перцю "Чілі"  
3 чашки варених макаронних ріжків (приблизно 1 чашка неварених)

1. Готувати яловичину та цибулю у великій сковороді, доки яловичина не обсмажиться а цибуля не стане прозорою. Злити рідину.
2. Великі куски помідорів порізати на маленькі кусочки. Додати до яловичої суміші помідори, томатне пюре та приправи.
3. Кип'ятити протягом 15 хвилин, щоб страва набралася смаку.
4. Додати та розмішати зварені макарони. Нагріти до температури подачі до столу.

**ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ (одна порція): калорій - 350; жирів - 11 г.; жирні калорії - 100; натрій - 520 мг.; всього вуглеводів - 34 г.**