

# **Lifestyle Booklet**

Diabetic Retinopathy Subcommittee

## Table of Contents

### Recipes

Black Bean Stew.....	2
Black Bean Veggie Burger (V).....	6
Chicken and Vegetable Soup.....	12
Chicken Quinoa Bowl.....	16
Curried Lentils (V).....	22
Green Bean and Beef Stew.....	26
Tuna Salad Sandwich.....	29
High Protein White Bean Salad (V).....	33
Roasted Cauliflower Rice (V).....	37
Spiced Cauliflower Bites (V).....	41
Grilled Eggplant Chickpea Wraps (V).....	47
Zucchini-Tomato Saute (V).....	54

### Resources

Diabetic Retinopathy Fact Sheet.....	59
Managing Diabetes / HBP.....	60
What is Diabetes?.....	61
Preventing Diabetes / HBP.....	62
Healthy and Cost Effective Cooking.....	63
Healthy and Cost Effective Grocery Shopping.....	64
How to be Active at Home.....	65
What are Macronutrients?.....	66
Men's and Women's Health.....	67
Stress / anxiety Reduction.....	68
How to Effectively Use a Log.....	69
Relevant Resources and Websites.....	70

### Logs

Food Log.....	72
Activity Log.....	73
Medicine Log.....	74
Goal Tracker.....	75

## **Black bean stew (vegetarian)**

### Ingredients:

- 3 cans black beans, rinsed and drained (or 6 cups home-cooked black beans) (**\$1.25/can or \$5.25 if using dry beans**)
- 3 celery stalks, chopped (**80 cents for 3 stalks or \$2 for bunch**)
- 1 large onion, chopped (**\$1**)
- 1 medium red bell pepper, chopped (**\$1.50**)
- 1 jalapeño pepper, seeded and chopped (optional) (**20 cents**)
- 4 garlic cloves, minced (**50 cents**)
- 2 cans diced tomatoes (or 4 cups chopped fresh tomatoes) (**\$1 per can**)
- 3 tsp ground cumin
- 1 ½ tsp ground coriander
- ¼ tsp black pepper
- 1 juiced lime (optional)
- ½ cup cilantro, chopped for garnish (optional)
- ½ cup green onion, diced for garnish (optional)

**Total price: \$9.75-11.25 for 6 servings**

### Directions:

1. Mash one can (or 2 cups) beans. Set aside.
2. In a large saucepan, sauté the celery, onion, red pepper, jalapeño, and garlic until tender. (Do not sauté in oil - use 1 Tbsp water, and add more as needed)
3. Add beans (including mashed), tomatoes, and spices. Simmer for 15 minutes.
4. Stir in lime juice and cilantro. Top with green onion when serving.
5. Eat stew alone or serve with side of greens or rice

*Source:* <https://www.masteringdiabetes.org/recipes/thick-and-hearty-black-bean-stew/>

## **Estofado de frijoles negros (vegetariano)**

### Ingredientes:

- 3 latas de frijoles negros, enjuagados y escurridos (o 6 tazas de frijoles negros caseros) **(\$1.25/lata o \$5.25 si usan frijoles secos)**
- 3 tallos de apio picados **(80 centavos por 3 tallos o \$2 por un racimo)**
- 1 cebolla grande, picada **(\$1)**
- 1 pimiento rojo mediano picado **(\$1.50)**
- 1 jalapeño, sin semillas y picado (opcional) **(20 centavos)**
- 4 dientes de ajo, picados **(50 centavos)**
- 2 latas de jitomates en cubos (o 4 tazas de tomates frescos picados) **(\$1 por lata)**
- 3 cucharaditas de comino molido
- 1 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- Jugo de un limón verde (opcional)
- 1/2 taza de cilantro picado para adornar (opcional)
- 1/2 taza de cebolla verde, cortada en cubitos para adornar (opcional)

**Precio total: \$9.75-11.25 para 6 porciones**

### Indicaciones:

1. Machacar una lata (o 2 tazas) de frijoles. Reserva.
2. En una cacerola grande, saltee el apio, la cebolla, el pimiento rojo, el jalapeño y el ajo hasta que estén tiernos. (No saltee en aceite - use 1 cucharada de agua y agregue más según sea necesario)
3. Agregue los frijoles (incluido el puré), los jitomates y las especias. Hierva a fuego lento durante 15 minutos.
4. Agregue el jugo de limón y el cilantro. Añade cebolla encima al servir.

Disfruta el estofado solo o sirve con guarnición de verduras o arroz.

## کالی بین کا سوپ

### اجزاء:

- کالی لوبیا کے تین کن ٹینر (\$1.25)
- اجوائن کی تین لائھی (\$0.80)
- ایک پیاز (\$1)
- ایک شملہ مرچ (\$1.50)
- ایک ہری مرچ (\$0.20)
- لہسن کے چار لونگ (\$0.50)
- کٹے ہوئے ٹماٹر کے دو کن ٹینر (\$2)
- تین چمچ زیرہ
- ایک آدھا چمچ دھنیا
- چوتھائی چمچ کالی مرچ
- ایک چونے کا رس
- آدھا کپ دھنیا
- مرا پیاز کا آدھا کپ

قیمت: \$9.25-\$11.25 چھ لوگوں کے لئے

### اسے بنانے کا طریقہ:

1. ایک کٹوری میں پھلیاں کے ایک کن ٹینر کو میس کریں
2. کڑاہی میں اجوائن، پیاز، شملہ مرچ، ہری مرچ اور لہسن پکائیں
3. بین میں پھلیاں، ٹماٹر اور مصالحہ ڈالیں۔ پندرہ منٹ تک پکائیں
4. دھنیا اور چونے کا جوس سوپ میں ڈالیں۔ سوپ پر مرا پیاز ڈالیں۔
5. سوپ اکیلے یا چاول کے ساتھ کھائیں۔

## خوراج لوبیا سیاه (سیزی خواران)

مواد لازم:

- سه عدد کنسرو لوبیا سیاه، ابکش کرده (و یا ۶ لیوان لوبیا سیاه خشک) (کنسرو لوبیا سیاه ۱.۲۵ \$) (لوبیا سیاه خشک) \$ ۰.۲۵ -
- سه شاخه کرفس خورد کرده (برای سه شاخه ۸۰ سنت و یا یک عدد کرفس ۲)
- یک عدد پیاز بزرگ، خرد شده (۱ \$)
- یک عدد فلفل قرمز متوسط، خرد شده (۱.۵۰ \$)
- یک عدد فلفل سبز تند، تخم ها را در آورده و خرد کرده (انتخابی)
- چهار حبه سیر، خرد کرده (۵۰ سنت)
- دو عدد کنسرو گوجه فرنگی خرد شده، (و یا چهار لیوان گوجه فرنگی تازه خرد شده) (برای هر کنسرو ۱ \$)
- سه قاشق چای خوری پدیر زیره
- ۱/۲ قاشق چای خوری بودر گشنیز
- ۱/۴ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- یک عدد لیمو (انتخابی)
- ۱/۲ لیوان گشنیز تازه خرد شده برای تزیین (انتخابی)
- ۱/۲ لیوان پیازچه خرد شده (انتخابی)

قیمت مواد لازم: \$ ۹.۷۵ برای ۶ نفر

طرز تهیه:

- ۱- یک کنسرو لوبیا را له کرده، (و یا ۲ لیوان لوبیا خشک) کنار گذاشته
- ۲- در یک قابلمه بزرگ، کرفس، پیاز، فلفل قرمز، فلفل سبز و سیر را تفت داده. از روغن استفاده نکنید، یک قاشق غذا خوری اب استفاده کرده
- ۳- لوبیا را اضافه کرده (همراه لوبیا له شده) گوجه فرنگی و ادویه جات را اضافه کرده و به مدت ۱۵ دقیقه می پزیم
- ۴- اب لیمو و گشنیز تازه خرد شده و پیازچه را هنگام سرو غذا اضافه می کنیم
- ۵- خوراک را می توان به تنهایی میل کرد و یا به همراه سبزیجات و یا برنج سرو شود

## Homemade Vegetarian Black Bean Veggie Burgers

### Description:

You will never want to eat frozen veggie burgers again. These are so easy, and you'll be proud to have created such a vegetarian delight. If needed they can even be prepared beforehand and frozen to be used later in the week!

### Ingredients:

- 1 (16 ounce) can black beans, drained and rinsed (**\$0.99**)
- ½ green bell pepper, cut into 2 inch pieces (**\$1.00**)
- ½ onion, cut into wedges (**\$1.12**)
- 3 cloves garlic, peeled (**\$0.50**)
- 1 egg (**\$2.54**)
- 1 tablespoon chili powder (**\$2.99**)
- 1 tablespoon cumin (**\$5.29**)
- 1 teaspoon Thai chili sauce or hot sauce (**\$3.49**)
- ½ cup bread crumbs (**\$2.50**)

**Total Price: \$20.42 for 4 servings**

### Directions:

1. If grilling, preheat an outdoor grill for high heat, and lightly oil a sheet of aluminum foil. If baking, preheat the oven to 375 degrees F (190 degrees C), and lightly oil a baking sheet.
2. In a medium bowl, mash black beans with a fork until thick and pasty.
3. In a food processor, finely chop bell pepper, onion, and garlic. Then stir into mashed beans.
4. In a small bowl, stir together egg, chili powder, cumin, and chili sauce.
5. Stir the egg mixture into the mashed beans. Mix in bread crumbs until the mixture is sticky and holds together. Divide mixture into four patties.

6. If grilling, place patties on foil, and grill about 8 minutes on each side. If baking, place patties on a baking sheet, and bake about 10 minutes on each side.

*Source:* <https://www.allrecipes.com/recipe/85452/homemade-black-bean-veggie-burgers/>



## Hamburguesas vegetarianas caseras de frijoles negros

### Descripción:

Nunca más querrás comer hamburguesas vegetarianas congeladas. Estas son tan fáciles, y usted estará orgulloso de haber creado una delicia vegetariana. Si es necesario, se pueden preparar de antemano y congelar para ser utilizados más tarde en la semana.

### Ingredientes:

- 1 lata (16 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados (**\$0.99**)
- 1/2 pimiento verde, cortado en trozos de 2 pulgadas(**\$1.00**)
- 1/2 cebolla cortada en cuñas(**\$1.12**)
- 3 dientes de ajo pelados (**\$0.50**)
- 1 huevo(**\$2.54**)
- 1 cucharada de chile en polvo (**\$2.99**)
- 1 cucharada de comino (**\$5.29**)
- 1 cucharadita de salsa de chile tailandés o salsa picante (**\$3.49**)
- 1/2 taza de pan molido (**\$2.50**)

**Precio total: \$20.42 por 4 porciones**

### Indicaciones:

1. Para asar a la parrilla, precaliente una parrilla al aire libre en alta temperatura y llovizna ligeramente una lámina de papel de aluminio. Para hornear, precaliente el horno a 375 grados F (190 grados C) y llovizna ligeramente una bandeja para hornear con aceite.
2. En un tazón mediano, machaque los frijoles negros con un tenedor hasta que la mezcla esté gruesa y pastosa.
3. En un procesador de alimentos, pica finamente el pimiento, la cebolla y el ajo. Luego agregue la mezcla al puré de frijoles.
4. En un tazón pequeño, mezcle el huevo, el chile en polvo, el comino y la salsa tailandés.
5. Revuelva la mezcla de huevo en el puré de frijoles. Mezcle con pan molido hasta que la mezcla esté pegajosa y se mantenga unida. Divida la mezcla en cuatro hamburguesas.

6. Si asa a la parrilla, coloque las hamburguesas en el papel de aluminio y asa a la parrilla unos 8 minutos en cada lado. Si hornea, coloque las hamburguesas en una bandeja para hornear y hornee unos 10 minutos en cada lado.

## بلیک بین برگر

یہ کیا ہے:

کالی بین برگر بنانا آسان ہے ، اور آپ یہ کھانا بنا کر خوشی محسوس کریں گے۔ آپ انہیں پکا کر منجمد کر سکتے ہیں!

اجزاء:

- ایک کنٹینر کالی لوبیا (\$0.99)
- ایک آدھ سبز شملہ مرچ ، ٹکڑوں میں کاٹ لیں (\$1.00)
- ایک آدھ پیاز ، ٹکڑوں میں کاٹ (\$1.12)
- تین لونگ لہسن (\$0.50)
- ایک انڈا (\$2.54)
- ایک بڑا چمچہ مرچ پاؤڈر (\$2.99)
- ایک بڑا چمچہ زیرہ (\$5.29)
- ایک چمچ گرم چٹنی (\$3.49)
- آدھا کپ روٹی کے ٹکڑے (\$2.50)

قیمت: \$20.42 چار لوگوں کے لئے

اسے بنانے کا طریقہ:

1. اگر آپ گرل لینا چاہتے ہیں تو گرل کو گرم کریں۔ اگر آپ بیکنگ کر رہے ہیں تو تندور کو 375 ڈگری بنائیں۔ بیکنگ شیٹ پر تیل ڈالیں۔
2. بلیک بینوں کو ایک پیالے میں ڈالیں اور کانٹے سے میس کریں۔ پھلیاں کے ساتھ پیالے میں پیاز ، گھنٹی مرچ اور لہسن ڈالیں۔
3. انڈا ، مرچ پاؤڈر ، زیرہ اور مرچ کی چٹنی مل کر مکس کریں۔
4. انڈوں اور روٹی کے ٹکڑوں کو پھلیاں میں مکس کریں۔ مرکب کو چار پیٹیوں میں تقسیم کریں۔
5. اگر آپ گرل استعمال کر رہے ہیں تو ، ہر ایک پیٹی کو ہر طرف 8 منٹ تک پکائیں۔ اگر آپ بیک کر رہے ہیں تو پیٹیوں کو شیٹ پر رکھیں اور ہر طرف 10 منٹ تک بیک کریں۔

## سبزی برگر لوبیا سیاه خانگی

### تعریف غذا:

با تهیه این نوع سبزی برگر شما به هیچ وجه دیگر حاضر به خرید سبزی برگر یخ زده نخواهید شد و به خودتون افتخار خواهید کرد برای تهیه این سبزی برگر خوشمزه که تهیه کرده اید و اگر بخواهید! بعد از تهیه آن را در منجمد کرده و هفته های دیگر استفاده کنید

### مواد لازم:

- (\$1) (۱۶ اونس) کنسرو لوبیای سیاه، ابکش کرده و با کمی اب بشورید (۰.۹۹ -
- (\$1/۲) فلفل سبز که به اندازه ۲ اینچ خورد کنید (۱.۰۰ -
- (\$1/۲) پیاز را خورد کرده (۱.۱۲ -
- (\$3) پره سیر را پوست کنده (۰.۵۰ -
- (\$1) عدد تخم مرغ (۲.۵۴ -
- (\$1) قاشق غذا خوری پدرفلفل قرمز (۲.۹۹ -
- (\$1) قاشق غذا خوری زیره (۰.۲۹ -
- (\$1) قاشق غذا خوری سس تند تایلندی و یا سس تند (۳.۴۹ -
- (\$1/۲) خورده نان (۲.۵۰ -

کل مخارج: \$۲۰.۴۲ برای ۴ نفر

### طرز تهیه:

۱. برای کباب کردن با ذغال باید منقل را روشن کرده در درجه بالا و روی آن ورقه آلومینیوم گرم کرده، (۱۹۰) درجه و کمی کاغذ F گذاشته، و اگر در فر تهیه می کنید فر را ۳۷۵ درجه مخصوص فر را روغن زده
۲. در یک ظرف متوسط لوبیا را با یک چنگال له کرده نا خمیره شکل شود
۳. فلفل سبز، پیاز و سیر را داخل مخلوط کن ریخته مواد را خوب خورد کرده و داخل لوبیای کوبیده شده می ریزیم
۴. داخل ظرف کوچکی تخم مرغ را بهم زده به همراه سس فلفل، زیره و فلفل قرمز
۵. مخلوط تخم مرغ آماده شده را با لوبیا سیاه آماده کرده مخلوط کرده و خورده نان را اضافه کرده و مواد را خوب مخلوط کرده تا به فرم چسبنده در آید. خمیر را به چهار قسمت کرده و به صورت برگر در می اوریم
۶. اگر کبابی کرده برگر را روی منقل به مدت ۸ دقیقه هر طرف را می پزیم. اگر در فر تهیه می کنید برگر ها را روی ورقه کاغذ فر گذاشته و هر طرفش را به مدت ۱۰ دقیقه می پزید

## Chicken and Vegetable Soup

### Ingredients:

- olive oil 1 tbsp (**25 cents**)
- chicken breasts (skinless, boneless) 1 lbs (**\$1.98**)
- carrot(s) (diced) 2 (can use a cup of frozen instead) (**30 cents**)
- celery (diced) 3 stalks (**42 cents**)
- white (button) mushrooms (diced) 1 cup (can buy frozen) (**\$1**)
- low sodium chicken broth (fat-free, reduced-sodium) 32 oz (**\$1.22**)
- dried oregano (dried) 1/4 tsp
- dried thyme (dried) 1/4 tsp

**Total: \$5.17 per meal**

### Directions:

1. Add the oil to a large soup pot or dutch oven and heat over medium-high heat. Add the chicken and sear for 4 minutes on each side. Remove the chicken from the pan and set aside.
2. Add the carrots, celery, and mushrooms to the same pot and sauté over medium-high heat for 5 minutes.
3. Add the remaining ingredients and add the chicken back to the pot. Bring to a boil; reduce the heat and simmer for 45 minutes.
4. Remove the chicken from the pot and shred or cut up. Add the chicken back to the pot; stir.

## Sopa de pollo y verduras

### Ingredientes:

- aceite de oliva 1 cucharada **(25 centavos)**
- pechugas de pollo (sin piel, deshuesada) 1 lbs. **(\$1.98)**
- zanahoria(s) en cubitos, 2 (puede usar una taza de zanahoria congelado en su lugar) **(30 centavos)**
- apio (en cubos) 3 tallos **(42 centavos)**
- champiñones blancos de botón (cortadas) 1 taza (puede comprar congeladas) **(\$1)**
- caldo de pollo bajo en sodio (sin grasa, con sodio reducido) 32 oz **(\$1.22)**
- orégano seco 1/4 cucharadita
- tomillo seco 1/4 cucharadita

**Total: \$5.17 por comida**

### Indicaciones:

1. Agregue el aceite a una olla grande o al horno holandés y caliente a fuego medio-alto. Agregue el pollo y dora cada lado por 4 minutos. Retire el pollo de la sartén y reserve.
2. Agregue las zanahorias, el apio y los champiñones a la misma olla y saltee a fuego medio-alto durante 5 minutos.
3. Agregue los ingredientes restantes y agregue el pollo de nuevo a la olla. Lleve a ebullición; reduzca el fuego y coce a fuego lento durante 45 minutos.
4. Retire el pollo de la olla y desmenuza o corte. Agregue el pollo de nuevo a la olla; Revuelva.

## چکن اور سبزیوں کا سوپ

اجزاء:

- ایک چمچہ زیتون کا تیل (\$0.25)
- ایک پاؤن ڈ مرغی کا چھاتی جس کی ہڈی یا جلد نہی ہے (\$1.98)
- 2 کٹ گاجر (\$0.30)
- تین لٹھی اجوائن (\$0.40)
- ایک کپ سفید مشروم (\$1)
- کم نمک کے ساتھ چار کپ چکن شوربہ (\$1.22)
- ایک چوتھائی چمچ خشک اوریگانو
- ایک چوتھائی چمچ خشک تیمیم

کل لاگت: \$5.17

اسے بنانے کا طریقہ:

1. ایک برتن میں تیل گرم کریں۔ چکن کو ہر طرف چار منٹ تک پکائیں۔ مرغی کو ہٹا دیں اور ایک طرف رکھ دیں۔
2. برتن میں اجوائن، گاجر اور مشروم ڈالیں اور پانچ منٹ تک پکائیں۔
3. دوسرا کھانا اور مرغی کو برتن میں ڈال دیں۔ اس کو ابالیں۔ گرمی کو کم کریں اور 45 منٹ تک ابالیں۔
4. چکن کو برتن سے نکالیں اور ٹکڑے ٹکڑے کر دیں۔ چکن کو برتن میں ڈالیں اور سوپ مکس کریں۔ اسے گرم پیئے۔

## سوپ مرغ و سبزیجات

### مواد لازم:

- ← روغن زیتون 1 قاشق غذاخوری (۲۵ سنت)
- ← سینه مرغ (بدون پوست ، بدون استخوان) ۱ پوند (۱.۹۸ دلار)
- ← هویج (قطعه قطعه) ۲ (می توانید به جای آن از یک فنجان منجمد استفاده کنید) (۳۰ سنت)
- ← کرفس (خرد شده) ۳ ساقه (۴۲ سنت)
- ← قارچ سفید (دکمه ای) (قطعه قطعه) 1 فنجان (می توانید یخ زده خریداری کنید) (۱ دلار)
- ← آب مرغ کم نمک (بدون چربی ، نمک کاهش یافته) ۳۲ اونس (۱.۲۲ دلار)
- ← پونه کوهی خشک (خشک) ۱/۴ قاشق چایخوری
- ← آویشن خشک (خشک) ۱/۴ قاشق چایخوری

کل: ۵.۱۷ دلار برای هر وعده غذایی

### طرز تهیه:

۱. روغن را به قابلمه بزرگ سوپ یا فر هلندی اضافه کنید و آن را روی حرارت متوسط تا زیاد گرم کنید. مرغ را اضافه کرده و به مدت ۴ دقیقه از هر طرف سرخ کنید. مرغ را از ماهیتابه برداشته و کنار بگذارید.
۲. هویج ، کرفس و قارچ را به همان قابلمه اضافه کرده و روی حرارت متوسط به مدت ۵ دقیقه تفت دهید.
۳. مواد باقی مانده را اضافه کرده و مرغ را به قابلمه اضافه کنید. جوش بیاورید. حرارت را کم کنید و به مدت ۴۵ دقیقه بپزید.
۴. مرغ را از قابلمه برداشته و خرد یا خرد کنید. مرغ را به قابلمه اضافه کنید. هم بزنید.



## Chicken Quinoa Bowl with Roasted Broccoli and Tomatoes

### Ingredients:

#### **For the Chicken:**

- 1 6-ounce skinless, boneless chicken breast (**\$4.20**)
- 1/4 cup + 2 tablespoons olive oil (**\$1.50**)
- 1 lemon, juiced and zested (**\$1**)
- 2 cloves garlic pressed or minced (**25 cents**)
- 2 teaspoons dried oregano
- 1/2 teaspoon kosher salt
- 1/4 teaspoon freshly ground black pepper
- 1 cup Broccoli (**\$1.45**)
- 1/2 cup tomatoes (cherry tomatoes or any kind ) (**\$1**)

#### **For the Quinoa:**

- 1 cup dried quinoa (can substitute for brown rice or riced cauliflower) (**\$4 quinoa; brown rice 50 cents; cauliflower \$3**)
- 1 teaspoon kosher salt (or to taste)
- Crumbled feta cheese (optional)

**Total price: \$9.90-13.40 for 3-4 servings**

### Directions:

Roasted tomatoes and broccoli:

1. Preheat oven to 400 degrees F
2. Cut broccoli florets into small pieces and tomatoes of choice in half.
3. Drizzle with olive oil, add chopped garlic (herbs optional)
4. Salt and pepper to taste.
5. Bake for about 20 minutes until roasted. Broccoli will be light brown with crispy stems.

Chicken:

1. Slice the chicken breast into 1-inch chunks and add to a gallon freezer bag. In a small bowl, whisk the olive oil, lemon juice and zest, garlic, oregano and salt and pepper then add to the bag, seal, and marinate for at least 30 minutes up to overnight.
2. Heat the remaining 2 tablespoons olive oil in a non-stick skillet over medium high heat. Add the chicken to the skillet and cook until browned on all sides and cooked through, about 10-12 minutes.
3. Reduce the heat to medium and add the broccoli and tomatoes to the pan with more olive oil if needed, and warm through.
4. In separate pot cook the quinoa. Rinse it in a fine mesh strainer under cold water first. Bring a saucepan of water to a boil over high heat, then add 1 teaspoon of kosher salt and the quinoa.

5. Boil it like pasta, until al dente, stirring occasionally, about 8 to 10 minutes. Drain, fluff with a fork, and return the quinoa to the pot, cover with a kitchen towel, then a lid and let sit for 5-10 minutes.
6. To assemble the bowls, divide the quinoa between the bowls and top each with half of the chicken and vegetable mix. Season with salt and pepper to taste if needed.

*Source:* <https://www.foodiecrush.com/mediterranean-chicken-quinoa-bowl-broccoli-tomato/>

## Pollo con quinoa, brócoli y jitomates asados

### Ingredientes:

#### Para el pollo:

- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel de 6 onzas (**\$4.20**)
- 1/4 taza + 2 cucharadas de aceite de oliva (**\$1.50**)
- Ralladura y jugo de un limón (**\$1**)
- 2 dientes de ajo prensados o picados (**25 centavos**)
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de brócoli (**\$1.45**)
- 1/2 taza de jitomates (jitomates cherry o de cualquier tipo) (**\$1**)

#### Para la quinoa:

- 1 taza de quinoa seca (puede sustituir con arroz integral o arroz de coliflor) (**\$4 quinoa; arroz integral 50 centavos; coliflor \$3**)
- 1 cucharadita de sal kosher (o al gusto)
- Queso feta desmenuzado (opcional)

**Precio total: \$9.90-13.40 para 3-4 porciones**

### Indicaciones:

Jitomates y brócoli rostizado:

1. Precalienta el horno a 400 grados F
2. Corta los floretes de brócoli en trozos pequeños y jitomates por la mitad.
3. Llovizne el brócoli y jitomate con aceite de oliva, agregue el ajo picado (hierbas son opcionales)
4. Agregue sal y pimienta negra al gusto.
5. Hornee durante unos 20 minutos hasta que esté rostizado. El brócoli se verá dorado con tallos crujientes.

Pollo:

1. Corta la pechuga de pollo en trozos de una pulgada y añádela a una bolsa de congelador de galón. En un bol pequeño, bate el aceite de oliva, el jugo de limón y la ralladura, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta, luego agregue a la bolsa, selle y marina durante al menos 30 minutos hasta la noche.
2. Calienta las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agregue el pollo a la sartén y cocine hasta que se dore por todos los lados y esté cocido, por unos 10-12 minutos.
3. Reduzca el fuego a medio y agregue el brócoli y los tomates al sartén con más aceite de oliva si es necesario, y calienta bien.

4. En una olla separada cocine la quinoa. Enjuáguelo en un colador de malla fina con agua fría primero. Pon a hervir una cacerola de agua a fuego alto, luego agrega 1 cucharadita de sal kosher y la quinoa.
5. Hierve como pasta, hasta que esté al dente, revolviendo ocasionalmente, unos 8 a 10 minutos. Escurre y esponjar con un tenedor. Regrese la quinoa a la olla, cubre con una toalla de cocina, luego una tapa y deja reposar durante 5-10 minutos.
6. Para servir el platillo, divida la quinoa entre los tazones y añade cada plato con la mitad de la mezcla de pollo y verduras. Sazona con sal y pimienta al gusto si es necesario.

## بروکولی اور ٹماٹر کے ساتھ چکن اور کوئنو

اجزاء:

مرغا:

- ایک مرغی کا چھاتی (\$4.20)
- ایک چوتھائی کپ اور دو چمچ زیتون کا تیل (\$1.50)
- ایک لیموں کا رس اور جلد (\$1)
- دو لونگ لہسن ، کاٹا (\$0.25)
- دو چمچ اوریگانو
- آدھا چمچ نمک
- چوتھائی چمچ کالی مرچ
- ایک کپ بروکولی (\$1.45)
- آدھا کپ ٹماٹر (\$1)

کوئنو:

- ایک کپ کوئنو ، براؤن چاول یا گوبھی
- ایک چائے کا چمچ نمک
- feta پنیر

کل قیمت: \$13.40-\$9.90

اسے بنانے کا طریقہ:

ٹماٹر اور بروکولی:

1. گرم تندور 400 ڈگری
2. بروکولی کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ٹماٹر کو آدھے حصے میں کاٹ لیں
3. زیتون کا تیل اور لہسن ڈالیں
4. نمک اور کالی مرچ ڈالیں
5. سبزیوں کو 20 منٹ تک پکائیں

چکن:

1. چکن کو ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک پیالے میں ڈال دیں۔ زیتون کا تیل ، لیموں کا رس ، لیموں کی جلد ، لہسن ، اوریگانو اور نمک اور کالی مرچ ملائیں۔ چکن کے ساتھ پیالے میں ڈال دیں۔ کٹورا 30 منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔
2. چولے پر تیل ڈال کر گرم کریں۔ چکن کو پین میں ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ تک پکائیں
3. چکن کے ساتھ پین میں بروکولی اور ٹماٹر ڈالیں۔
4. ایک مختلف برتن میں ، کوئنو پکائیں۔ پانی ابالیں اور کوئنو کے ساتھ ایک چمچ نمک ڈالیں۔
5. کوئنو کو آٹھ سے دس منٹ تک ابالیں۔ پانی کو ہٹا دیں اور کوئنو کو برتن میں پانچ سے دس منٹ تک رکھیں۔
6. کوئنو کو پیالوں میں ڈالیں اور کوئنو کے ساتھ چکن اور سبزیاں ڈال دیں۔

## بروکولی اور ٹماٹر کے ساتھ چکن اور کوئنو

اجزاء:

مرغا:

- ایک مرغی کا چھاتی (\$4.20)
- ایک چوتھائی کپ اور دو چمچ زیتون کا تیل (\$1.50)
- ایک لیموں کا رس اور جلد (\$1)
- دو لونگ لہسن ، کاٹا (\$0.25)
- دو چمچ اوریگانو
- آدھا چمچ نمک
- چوتھائی چمچ کالی مرچ
- ایک کپ بروکولی (\$1.45)
- آدھا کپ ٹماٹر (\$1)

کوئنو:

- ایک کپ کوئنو ، براؤن چاول یا گوبھی
- ایک چائے کا چمچ نمک
- feta پنیر

کل قیمت: \$13.40-\$9.90

اسے بنانے کا طریقہ:

ٹماٹر اور بروکولی:

1. گرم تندور 400 ڈگری
2. بروکولی کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ٹماٹر کو آدھے حصے میں کاٹ لیں
3. زیتون کا تیل اور لہسن ڈالیں
4. نمک اور کالی مرچ ڈالیں
5. سبزیوں کو 20 منٹ تک پکائیں

چکن:

1. چکن کو ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک پیالے میں ڈال دیں۔ زیتون کا تیل ، لیموں کا رس ، لیموں کی جلد ، لہسن ، اوریگانو اور نمک اور کالی مرچ ملائیں۔ چکن کے ساتھ پیالے میں ڈال دیں۔ کٹورا 30 منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔
2. چولے پر نیل ڈال کر گرم کریں۔ چکن کو پین میں ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ تک پکائیں
3. چکن کے ساتھ پین میں بروکولی اور ٹماٹر ڈالیں۔
4. ایک مختلف برتن میں ، کوئنو پکائیں۔ پانی ابالیں اور کوئنو کے ساتھ ایک چمچ نمک ڈالیں۔
5. کوئنو کو آٹھ سے دس منٹ تک ابالیں۔ پانی کو ہٹا دیں اور کوئنو کو برتن میں پانچ سے دس منٹ تک رکھیں۔
6. کوئنو کو پیالوں میں ڈالیں اور کوئنو کے ساتھ چکن اور سبزیاں ڈال دیں۔

## Curried lentils with spinach (vegetarian)

### Ingredients:

- 1/2 cup dried lentils (**70 cents**)
- 1 cup water
- 3/4 cup can low fat coconut milk (**\$1-3**)
- 1 tablespoon curry paste (or curry powder) (**50 cents**)
- 2/3 cup fresh chopped spinach (**\$1**)
- Salt to taste

**Total price: \$3.20-6.20 for 2 servings**

### Directions:

1. Rinse lentils and place in a saucepan with the water. Bring to a boil, then cover, and simmer over low heat for 15 minutes.
2. Stir in the curry paste, coconut milk and season with salt to taste.
3. Return to a simmer, and cook for an additional 10 to 15 minutes, until tender or desired consistency.
4. Add spinach and cook until leaves are wilted.
5. Serve over brown rice and side of veggies like steamed broccoli or bed of dark leafy greens.

Note: can add other spices you have on hand (coriander, cumin, garlic powder etc) or more veggies of choice

*Source:* <https://www.allrecipes.com/recipe/69795/curried-lentils/>

## **Lentejas al curry con espinacas (vegetarianas)**

### Ingredientes:

- 1/2 taza de lentejas secas **(70 centavos)**
- 1 taza de agua
- 3/4 de taza de leche de coco bajo en grasa **(\$1-3)**
- 1 cucharada de pasta de curry (o curry en polvo) **(50 centavos)**
- 2/3 taza de espinacas picadas frescas **(\$1)**
- Sal al gusto

**Precio total: \$3.20-6.20 para 2 porciones**

### Indicaciones:

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento durante 15 minutos.
2. Agregue la pasta de curry, la leche de coco y sazone con sal al gusto.
3. Vuelva a cocer a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que esté tierno o la consistencia deseada.
4. Agregue las espinacas y cocine hasta que las hojas estén marchitas.
5. Sirva sobre arroz integral y guarnición de verduras como brócoli al vapor o sobre cama de hojas verdes oscuras.

Nota: puede añadir otras especias que tenga a mano (cilantro, comino, ajo en polvo, etc.) o más verduras de preferencia



## اسپنج کے ساتھ دال کی سالن

### اجزاء:

- آدھا کپ دال (\$0.70)
- ایک کپ پانی
- ایک کپ ناریل کا دودھ (\$1-\$3)
- ایک بڑا چمچ کڑھی پاؤڈر (\$0.50)
- تقریباً ایک کپ کٹی ہوئی پالک (\$1)
- نمک

لاگت: \$3.20-\$6.20 دو لوگوں کے لئے

### اسے بنانے کا طریقہ:

1. ایک پین میں دال اور پانی ڈالیں۔ اس کو ابالیں ، آنچ کم کریں اور پھر پندرہ منٹ تک پکائیں۔
2. کری پاؤڈر ، ناریل کا دودھ اور نمک ڈال دیں۔
3. گرمی کو کم کریں اور مزید دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں۔
4. پالک کو برتن میں ڈالیں اور پکائیں۔
5. چاول یا سبزیوں کے ساتھ سالن کھائیں

اہم: آپ اپنے پاس موجود کوئی مصالحہ یا سبزیاں استعمال کر سکتے ہیں۔

## عدس کاری با اسفناج

### مواد لازم:

- ۱/۲ لیوان عدس خشک ( ۷۰ سنت )
- یک لیوان آب
- ۱/۴ لیوان شیر نارگیل کم چرب ( ۳-۱ \$ )
- یک قاشق غذا خوری رب کاری ( و یا پودر کاری ) ( ۵۰ سنت )
- ۲/۳ لیوان اسفناج تازه خرد شد ( ۱ \$ )
- نمک به اندازه لازم
- قیمت مواد لازم: ( ۳.۲۰ \$ - ۶.۲۰ \$ )

### طرز تهیه:

- ۱- عدس را شسته و در قابلمه ریخته به همراه آب تا جوش بیاید و بعد درش را گذاشته به مدت ۱۵ دقیقه در حرارت ملایم می پزیم
  - ۲- رب کاری، شیر نارگیل، ادویه و نمک را با هم مخلوط کرده
  - ۳- مواد را بهندسته اضافه کرده و می گذاریم به مدت ۱۵ - ۱۰ دقیقه پخته شود تا به لعاب انداخته
  - ۴- اسفناج را اضافه کرده و می گذاریم که برگهای اسفناج نرم و پخته شود
  - ۵- این غذا را می توان با برنج قهوه ای و کنار سبزیجات مانند بوراکی بخار پز و یا همراه سبزیجات میل شود
- دقت: می توانید از ادویجات مختلف که در دستور دارید نیز استفاده کنید مانند پودر گشنیز، زیره، سیر و غیره به همراه سبزیجات مختلف

توجه: می توانید سایر ادویه جات شما در دست دارند (گشنیز، زیره، پودر سیر و غیره) و یا سبزیجات بیشتر را انتخاب اضافه کنید

## Green Bean and Beef Stew

### Ingredients:

- 2 tablespoons olive oil (**50 cents**)
- 1 pound stew meat (lamb or beef, cubed) (**\$7**)
  - ◆ Can buy in bulk and freeze for later
  - ◆ Vegetarian modification: can use canned chickpeas in place of meat
- 1 medium onion (peeled and chopped) (**50 cents**)
- 2 cloves garlic (peeled and minced) (**25 cents**)
- 1 (16-ounce) can crushed tomatoes (**\$1.50**)
- 1/2 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon ground coriander
- 1 teaspoon salt (or to taste)
- 1/2 teaspoon ground black pepper (or to taste)
- 8 cups water
- 1 (4-ounce) can tomato puree (**\$1**)
- 1 pound green beans (**\$2**)
  - ◆ Frozen can be cheaper and last longer
- Optional: 1/4 flour (with a splash of water)

**Total price: \$12.75 for 4 servings (non-vegetarian)**

### Directions:

1. Add the 2 tablespoons of olive oil to a large pot. Add the cubed stew meat and brown on all sides.
2. Add in the chopped onion and minced garlic.
3. Add the crushed tomatoes, stirring them in well with the meat, garlic, and onion.
4. Add the ground cumin, ground coriander, salt, and pepper.
5. Pour in the water and the tomato puree. Stir and combine well. Add the green beans and bring to a boil. Reduce the heat to low and simmer for 2 hours, or until meat is tender and done.
6. The sauce should thicken slightly as it cooks. If it does not or if you would like a thicker sauce, whisk in a slurry composed of 1/4 cup flour mixed with a little water until well combined. Then cook the sauce on high for a few minutes to allow the raw flour to cook out and the sauce to thicken.
7. Serve the stew over brown rice and by a green salad.

### Notes:

You can make large portions of this meal to freeze and meal plan.

Source: <https://www.thespruceeats.com/fasulia-green-bean-and-beef-stew-2355924>

## **Estofado de carne de res con ejotes**

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva **(50 centavos)**
- Carne para estofado de 1 libra (cordero o carne de res, en cubos) **(\$7)**
  - ◆ Puede comprar en bulto y congelar para más tarde
  - ◆ Modificación vegetariana: puede usar garbanzos enlatados en lugar de carne
- 1 cebolla mediana (pelada y picada) **(50 centavos)**
- 2 dientes de ajo (pelados y picados) **(25 centavos)**
- 1 lata (16 onzas) de jitomates triturados **(\$1.50)**
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de sal (o al gusto)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (o al gusto)
- 8 tazas de agua
- 1 lata (4 onzas) de puré de jitomate **(\$1)**
- 1 libra de ejotes **(\$2)**
  - ◆ Congelado puede ser más barato y durar más tiempo
- Opcional: 1/4 de harina (con un chorrito de agua)

**Precio total: \$12.75 por 4 porciones (sin modificación vegetariana)**

### Indicaciones:

1. Agregue 2 cucharadas de aceite de oliva a una olla grande. Agregue la carne de estofado en cubos y dore por todos los lados.
2. Agregue la cebolla picada y el ajo picado.
3. Agregue los jitomates triturados, revolviéndose bien con la carne, el ajo y la cebolla.
4. Agregue el comino molido, el cilantro molido, la sal y la pimienta.
5. Añade el agua y el puré de tomate. Revuelva y mezcle bien. Agregue los ejotes y ponga a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 2 horas, o hasta que la carne esté tierna.
6. La salsa debe espesar ligeramente mientras que se cocina. Si no lo hace o si desea una salsa más espesa, mezcla 1/4 de taza de harina mezclada con un poco de agua hasta que esté bien combinada. Luego cocine la salsa en alta temperatura durante unos minutos para permitir que la harina cruda se cocine y la salsa se espese.
7. Sirva el estofado sobre arroz integral y una ensalada verde.

### Notas:

Se puede hacer porciones grandes de esta comida para congelar y usar en plan de comidas.

## پہلی اور گائیے کے گوشت کا سالن

### اجزاء:

- دو چمچ زیتون کا تیل (\$0.50)
- ایک پاؤن ڈ گوشت (\$7)
- آپ اسے خرید سکتے ہیں اور بعد میں اسے منجمد کر سکتے ہیں
- آپ گوشت کے بجائے چنے کا استعمال کر سکتے ہیں
- ایک پیاز کو ٹکڑوں میں کاٹا (\$0.50)
- دو لونگ لہسن ، کاٹا (\$0.25)
- ایک کن ٹینر کچلے ہوئے ٹماٹر (\$1.50)
- آدھا چمچ زیرہ
- آدھا چمچ دھنیا
- ایک چمچ نمک
- آدھا چمچ کالی مرچ
- آٹھ کپ پانی
- ایک کن ٹینر ٹماٹر بیوری (چار اونس) (\$1)
- ایک پاؤن ڈ پہلی (\$2)

قیمت: \$12.75 چار لوگوں کے لیے

### یہ کیسے بنایا جائے:

1. پین میں تیل گرم کریں اور گوشت پکائیں۔
2. لہسن اور پیاز کو گوشت کے ساتھ برتن میں ڈالیں
3. گوشت ، لہسن اور پیاز کے ساتھ پین میں پسے ہوئے ٹماٹر ڈال دیں۔
4. کڑاہی میں زیرہ ، دھنیا ، نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
5. پانی اور ٹماٹر کی خال کو برتن میں ڈالیں۔ پھر پہلی کو برتن میں ڈالیں اور ابال لیں۔ گرمی کو کم کریں اور دو گھنٹے تک پکائیں۔
6. سالن گاڑھا ہونا چاہئے۔ اگر آپ نہیں چاہتے ہیں کہ یہ گاڑھا ہو تو آپ پانی ڈال سکتے ہیں۔
7. چاول کے ساتھ سالن کھائیں۔

## Healthy Tuna Salad Sandwich

### Ingredients:

- 4 cans (6 oz each) tuna packed in water (**\$4**)
- 2 small dill pickles, diced (**4 cents**)
- 1 large celery rib, diced (**14 cents**)
- 1/4 cup red onion, minced (**20 cents**)
- 1 garlic clove, grated (or 1/2 tsp garlic powder) (**garlic powder= 6 cents, garlic clove= 4 cents**)
- 1 tbsp lemon juice or vinegar
- 1/4 tsp salt
- Ground black pepper, to taste
- 3/4 cup plain (Greek or regular) yogurt (**8 cents**)
- 1/4 cup mayo (**16 cents**)
- Tomatoes (**2 tomatoes= 60 cents**)
- Whole Wheat Sandwich Bread (**1 Loaf= \$1.88**)

**Total: \$7.88, if the whole loaf of bread is used**

### Directions:

1. Drain cans with tuna well.
2. Transfer to a large bowl and separate into flakes with a fork.
3. Add pickles, celery, red onion, garlic, lemon juice, salt, pepper, yogurt and mayo.
4. Stir well with a fork and refrigerate.
5. Serve cold in a whole wheat sandwich with tomatoes or over lettuce leaves.

## Sándwich de Atún Saludable

### Ingredientes:

- 4 latas (6 oz cada una) de atún envasado en agua (**\$4**)
- 2 pepinillos de eneldo pequeños, cortados en cubitos (**4 centavos**)
- 1 costilla grande de apio, cortada en cubitos (**14 centavos**)
- 1/4 de taza de cebolla roja picada (**20 centavos**)
- 1 diente de ajo, rallado (o 1/2 tsp de ajo en polvo) (**ajo en polvo 6 centavos, diente de ajo 4 centavos**)
- 1 cucharada de jugo de limón o vinagre
- 1/4 de cucharadita de sal
- Pimienta negra molida, al gusto
- 3/4 de taza de yogur natural (griego o regular) (**8 centavos**)
- 1/4 de taza de mayonesa (**16 centavos**)
- Jitomates (**2 tomates a 60 céntimos**)
- Pan de barra de trigo integral (**1 barra de pan= \$1.88**)

**Total: \$7.88, si se utiliza toda la barra de pan**

### Indicaciones:

1. Escurra bien las latas con el atún.
2. Transfiera a un recipiente grande y separe con un tenedor.
3. Agregue los pepinillos, el apio, la cebolla roja, el ajo, el jugo de limón, la sal, la pimienta, el yogur y la mayonesa.
4. Revuelva bien con un tenedor y ponga en el refrigerador.
5. Sirva frío en un sándwich con jitomates o sobre hojas de lechuga.

## ساندویچ سالاد تن ماهی سالم

### مواد لازم:

- ← ۴ قوطی (۶ اونس) ماهی تن بسته بندی شده در آب (۴ دلار)
- ← ۲ ترشی شوید کوچک ، خرد شده (۴ سنت)
- ← ۱ دنده کرفس بزرگ ، قطعه قطعه شده (۱۴ سنت)
- ← ۱/۴ فنجان پیاز قرمز ، خرد شده (۲۰ سنت)
- ← ۱ حبه سیر ، رنده شده (یا ۱/۲ قاشق چایخوری پودر سیر) (پودر سیر = ۶ سنت ، حبه سیر = ۴ سنت)
- ← ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو یا سرکه
- ← ۱/۴ قاشق چایخوری نمک
- ← فلفل سیاه آسیاب شده ، به دلخواه میل کنید
- ← ۳/۴ فنجان ماست ساده (یونانی یا معمولی) (۸ سنت)
- ← ۱/۴ فنجان مایو (۱۶ سنت)
- ← گوجه فرنگی (۲ گوجه فرنگی = ۶۰ سنت)
- ← نان ساندویچی گندم کامل (1 قرص = ۱.۸۸ دلار)

**کل: اگر کل نان استفاده شود ۷.۸۸ دلار است**

### طرز تهیه:

۱. قوطی های ماهی تن را به خوبی آبکش کنید.
۲. به یک کاسه بزرگ منتقل کنید و با چنگال به صورت پوسته جدا کنید.
۳. ترشی ، کرفس ، پیاز قرمز ، سیر ، آب لیمو ، نمک ، فلفل ، ماست و مایو اضافه کنید.
۴. با چنگال خوب هم بزنید و در یخچال قرار دهید.
۵. در ساندویچ گندم کامل با گوجه فرنگی یا روی برگ های کاهو به صورت سرد سرو کنید.



## ٹونا سالاد سین ڈویج

### اجزاء:

- ٹونا کے چار کن ٹینر (\$4)
- دو چھوٹے اچار (\$0.04)
- ایک چھڑی اجوائن (\$0.25)
- چوتھائی کپ سرخ پیاز (\$0.20)
- لہسن کا ایک لونگ (\$0.06) یا آدھا چمچ لہسن پاؤڈر (\$0.04)
- ایک چمچہ جیمان کا جوس
- چوتھائی چمچ نمک
- کالی مرچ
- تقریباً ایک کپ دہی (\$0.08)
- کوارٹر کپ میٹونیز (\$0.25)
- دو ٹماٹر (\$0.60)
- پوری گندم سین ڈویج کی روٹی (\$1.88)

**قیمت: \$7.88**

### اسے بنانے کا طریقہ:

1. ٹونا کن ٹینر سے پانی نکالیں
2. ٹونا کو ایک پیالے میں ڈالیں اور اسے ٹکڑوں میں توڑ دیں۔
3. ٹونہ کے ساتھ پیالے میں اچار، اجوائن، لال پیاز، لہسن، لیموں کا رس، نمک، کالی مرچ، دہی اور میٹونیز ڈال دیں۔
4. کانٹا کے ساتھ ٹونا ہلائیں اور اسے فرج یا میں رکھیں۔
5. ٹماٹر کے ساتھ سین ڈویج روٹی پر ٹونا رکھیں۔

## High Protein White Bean Salad (Vegetarian)

### Ingredients:

- 1 can white beans (**48 cents**)
- 1 red onion (**70 cents**)
- 1 small tomato (**30 cents**)
- 1 bell pepper, red (**\$1.38**)
- 3 tbsp olive oil ( **75 cents**) OR substitute 2 Tbsp melted olive oil spread (**18 cents**)
- 1 tbsp lemon juice
- 1 teaspoon dried parsley (**40 cents**)
- 1 teaspoon crushed coriander (**22 cents**)
- Salt and Pepper
- Whole Wheat Bread (**2 slices= 25 cents, 1 loaf= \$1.88**)

**Total price: \$4.46 for the whole meal**

### Directions:

1. Wash the beans and let the water drain.
2. Dice onion into small pieces.
3. Wash bell pepper, cut into small pieces as well.
4. Add parsley and coriander
5. Cut the dried tomatoes in small strips.
6. Throw everything into a big bowl, add the olive oil, lemon juice and finish it off with some salt and pepper.
7. Serve with a side of whole wheat bread if wanted!

## **Ensalada de frijoles blancos de alta proteína**

### Ingredientes:

- 1 lata de frijoles blancos (**48 centavos**)
- 1 cebolla roja (**70 centavos**)
- 1 jitomate pequeño(**30 centavos**)
- 1 pimiento, rojo (**\$1.38**)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (**75 céntimos**) O sustituye 2 cucharadas de aceite de oliva para untar(**18 centavos**)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de perejil seco (**40 centavos**)
- 1 cucharadita de cilantro triturado (**22 centavos**)
- Sal y pimienta
- Pan de barra de trigo integral (**2 rebanadas a 25 centavos, 1 barra de pan \$1.88**)

**Precio total: \$4.46 para toda la comida**

### Indicaciones:

1. Lave los frijoles y deje que el agua escurra.
2. Corta la cebolla en trozos pequeños.
3. Lave el pimiento cortado en trozos pequeños también.
4. Añade el perejil y cilantro
5. Corta los tomates secos en tiras pequeñas.
6. Tira todo en un recipiente grande, añade el aceite de oliva, el jugo de limón y termina con un toque de sal y pimienta.
7. ¡Si quiere sirve con pan de trigo integral!

## سفید بین کا سالاد

### اجزاء:

- ایک پھلیاں سفید پھلیاں (\$0.48)
- ایک لہ پیاز (\$0.70)
- ایک چھوٹا ٹماٹر (\$0.30)
- ایک لہ شملہ مرچ (\$1.38)
- ایک چمچہ زیتون کا تیل (\$0.25)
- ایک چمچ لیموں کا رس
- ایک چمچہ خشک اجمودا (\$0.40)
- ایک چمچہ دھنیا (\$0.22)
- نمک اور کالی مرچ
- گندم کی روٹی (\$0.25)

قیمت: \$4.46

### اسے بنانے کا طریقہ:

1. پھلیاں دھو کر پانی نکال دیں
2. پیاز کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
3. شملہ مرچ کو دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
4. اجمودا اور دھنیا ڈال دیں
5. ٹماٹر کو ٹکڑوں میں کاٹ لیں
6. تمام چیزوں کو ایک پیالے میں رکھیں ، زیتون کا تیل اور لیموں کا رس اور نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
7. روٹی کے ساتھ سالاد کھائیں

## سالاد لوبیای سفید با پروتئین بالا

### مواد لازم:

- ← ۱ قوطی لوبیای سفید (۴۸ سنت)
- ← ۱ پیاز قرمز (۷۰ سنت)
- ← ۱ گوجه فرنگی کوچک (۳۰ سنت)
- ← ۱ فلفل دلمه ای ، قرمز (۱.۳۸ دلار)
- ← ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون (۷۵ سنت) یا ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون ذوب شده (۱۸ سنت)
- ← ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو
- ← ۱ قاشق چایخوری جعفری خشک (۴۰ سنت)
- ← ۱ قاشق چای خوری گشنیز خرد شده (۲۲ سنت)
- ← نمک و فلفل
- ← نان گندم کامل (۲ برش = ۲۵ سنت ، ۱ قرص = ۱.۸۸ دلار)

### قیمت کل: ۴.۴۶ دلار برای کل وعده غذایی

### طرز تهیه :

۱. لوبیاهای را بشویید و اجازه دهید آب آن تخلیه شود.
۲. پیاز را تکه تکه خرد کنید.
۳. فلفل دلمه ای را بشویید ، همچنین به قطعات کوچک برش دهید.
۴. جعفری و گشنیز اضافه کنید
۵. گوجه فرنگی خشک را به صورت نوارهای کوچک برش دهید.
۶. همه چیز را در یک کاسه بزرگ بریزید ، روغن زیتون ، آب لیمو را اضافه کنید و آن را با مقداری نمک و فلفل تمام کنید.
۷. در صورت تمایل با یک طرف نان سبوس دار سرو کنید!

## Roasted Cauliflower "Rice" (Vegetarian)

### Description:

Cauliflower rice is a great low-calorie dish to have in your arsenal especially if you are eating low-carb. Super low in carbs, yet such a satisfying dish you will forget it's made from a vegetable and not a grain. There are two reasons I opted for roasted riced cauliflower in place of sauteed: 1) more flavor and 2) better texture.

### Ingredients:

- cooking spray (**\$3.49**)
- 2 heads cauliflower, cut into 1/2-inch pieces (**\$2.49**)
- 1 ½ tablespoons Olive oil (**\$5.99**)
- ¾ teaspoon salt, divided (**\$1.49**)

**Total Price: \$13.46 for 8 servings**

### Directions:

1. Preheat the oven to 450 degrees F (230 degrees C). Line 3 baking sheets with aluminum foil and lightly spray with cooking spray.
2. Fill a food processor 1/4 of the way with cauliflower pieces. Pulse 8 to 12 times until cauliflower is the size of rice grains. Transfer to a large bowl. Repeat with remaining cauliflower pieces.
3. Drizzle olive oil over cauliflower "rice"; toss until well-distributed.
4. Spread 2 1/2 cups of the rice in an even layer on each lined baking sheet.
5. Roast rice until golden, about 16 minutes. Remove from the oven, stir well, and spread out again. Return to the oven and roast for 6 minutes. Remove from the oven, stir well, and spread out again. Continue roasting until browned, about 5 minutes more.
6. Season each sheet of roasted rice with 1/4 teaspoon salt and place in a large container.

*Source:* <https://www.allrecipes.com/recipe/254342/roasted-cauliflower-rice/>

## **“Arroz” de coliflor rostizado**

### Descripción:

El arroz de coliflor es un gran plato bajo en calorías para tener en tu arsenal, especialmente si está comiendo bajo en carbohidratos. Este platillo es súper bajo en carbohidratos, sin embargo, tan satisfactorio que olvidará que está hecho de un vegetal y no un grano. Hay dos razones por la cual opté por arroz de coliflor rostizado en lugar de salteado: 1) más sabor y 2) mejor textura.

### Ingredientes:

- Aceite en aerosol (**\$3.49**)
- 2 cabezas de coliflor cortadas en trozos de 1/2 pulgada (**\$2.49**)
- 1 1/2 cucharadas aceite de oliva (**\$5.99**)
- 3/4 cucharadita de sal, dividida (**\$1.49**)

**Precio total: \$13.46 por 8 porciones**

### Indicaciones:

1. Precalienta el horno a 450 grados F (230 grados C). Forra 3 bandejas para hornear con papel de aluminio y rocíe ligeramente con aceite.
2. Llene un ¼ del procesador de alimentos con piezas de coliflor. Pulse de 8 a 12 veces hasta que la coliflor sea del tamaño de unos granos de arroz. Transfiera a un tazón grande. Repita con las piezas de coliflor restantes.
3. Añade una llovizna de aceite de oliva sobre el "arroz" de coliflor hasta que esté bien distribuido.
4. Distribuye 2 1/2 tazas de arroz en una capa uniforme en cada bandeja de horno.
5. Rostiza el arroz unos 16 minutos en el horno hasta que esté dorado. Retire el arroz del horno, revuelve bien y distribuye el arroz de nuevo. Regresa al horno y rostiza 6 minutos adicionales. Retira del horno, revuelve bien y distribuye de nuevo. Continúe asando hasta que se dore unos 5 minutos más.

Sazona cada hoja de arroz con 1/4 de cucharadita de sal y coloca en un recipiente grande.

### "گل کلم کبابی" برنج

نوع غذا:

برنج گل کلم یکی از غذاهایی هست که دارای کربوهیدرات بسیار کمی هست. این غذا جایگزین برنج و حبوبات می باشد و بسیار لذیذ. دو دلیل در تهیه گل کلم کبابی به فرم برنج وجود دارد ۱: سرخ کردن که آن را خوش مزه می کند. ۲: خوش فرم بودن آن.

مواد لازم:

- (\$ روغن غذا پزی از نوع اسپری) ۳.۴۹ ->
  - (\$ دو عدد گل کلم درسته، که به اندازه ۱/۲ - اینچ بیریم قیمت) ۲.۴۹ ->
  - (\$ ۱۱/۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون) ۵.۹۹ ->
  - (\$ ۳/۴ قاشق چای خوری نمک، تقسیم می کنید) ۱.۴۹ ->
- کل مخارج: \$۱۳.۴۶ برای ۸ نفر

طرز تهیه:

۱. گرم کرده C و یا ۲۳۰ درجه F. فر را با حرارت ۴۵۰ درجه و سه لایه کاغذ غذا پزی را به همراه یک ورقه آلومینیوم در یک سینی فر قرار داده و روی آن را با روغن اسپری چرب می کنیم.
۲. گل کلم را داخل مخلوط کن ریخته و ۸ تا ۱۲ بار دگمه را زده تا اندازه گل کلم به دانه های برنج بشود.
۳. کمی روغن زیتون به آن ریخته " برنج " ، آن را خوب مخلوط می کنیم.
۴. ۱/۲ لیوان برنج را روی هر ورقه در سینی آماده کرده به یک قطر پخش می کنیم.
۱. برنج را کبابی می کنیم تا رنگ آن طلایی شود، حدودا ۱۶ دقیقه. بیرون آورده و خوب برنج را مخلوط کرده و دوباره در فر قرار داده به مدت ۶ دقیقه دیگر و دوباره بیرون آورده و خوب مخلوط کرده و برای ۵ دقیقه دیگر می پزیم تا رنگش قهوایی شود.
۵. ۱/۴ نمک به برنج کبابی اضافه کرده و آن را داخل یک ظرف بزرگ قرار می دهیم.



## چاول گوبھی سے بنا

اس ڈش کے بارے میں: گوبھی سے بنا چاول ایک عمدہ ڈش ہے۔ یہ ڈش تفریح اور آسان ہے اور آپ بھول جائیں گے کہ یہ سبزی سے بنی ہے۔

### اجزاء:

- ایک چمچ تیل (\$3.49)
- دو گوبھی ، ٹکڑوں میں کاٹ (\$2.49)
- ڈیڑھ چمچ زیتون کا تیل (\$4.99)
- تقریباً ایک چمچ نمک (\$1.49)

قیمت: \$13.46 آٹھ لوگوں کے لئے

### ڈش بنانے کا طریقہ:

1. تندور کو 450 ڈگری گرم کریں۔ تین بیکنگ شیٹوں پر ورق ڈالیں اور ان پر زیتون کا تیل رکھیں۔
2. گوبھی کے ساتھ ایک فوڈ پروسیسر کو بھریں۔ فوڈ پروسیسر کو اس وقت تک آن کریں جب تک کہ گوبھی چاول کی طرح نہ لگے۔
3. گوبھی پر زیتون کا تیل ڈال کر مکس کر لیں۔
4. گوبھی کے ڈھائی کپ مر بیکنگ شیٹ پر رکھیں۔
5. تندور میں سولہ منٹ تک پکائیں اور پھر اسے مکس کر لیں۔ مزید چھ منٹ پکائیں اور پھر گوبھی کو ملا دیں۔ پانچ منٹ تک دوبارہ پکائیں۔
6. مر گوبھی پر ایک چوتھائی چمچ نمک ڈالیں۔ اسے کھا لو جیسے چاول ہے۔

## Spiced Cauliflower Bites with Yogurt Dip

\* Need access to an oven

### Cauliflower Bites:

- 1 head cauliflower, cut into bite-size florets **\$3**
  - ◆ Can use frozen cauliflower florets (\$1.30)
- 1/2 tsp ground cinnamon
- 1/4 tsp ground black pepper
- 1/2 tsp ground cumin
- 1/2 tsp dried thyme
- 1/2 tsp salt
- 1/2 tsp turmeric
- 1 Tbsp extra-virgin olive oil **25 cents**

**Cost: \$1.55-\$3.25**

### Directions:

1. Preheat the oven to 425°F.
2. In a large bowl, toss all cauliflower ingredients until florets are evenly coated. Spread on a baking sheet.
3. Roast for 18 to 20 minutes until the cauliflower is tender and beginning to brown on the bottom.

### Yogurt Dip:

- 2 tsp lemon juice
- 1/2 tsp turmeric
- 1 Tbsp extra-virgin olive oil **25 cents**
- 1/4 tsp ground black pepper
- 1/2 cup Greek yogurt **58 cents**
  - ◆ Can use any yogurt already available
- 1 clove garlic, minced **12 cents**
  - ◆ Does not have to be fresh garlic

**Cost: \$0.95**

**Total cost: \$2.50-\$4.20**

### Directions:

1. In a medium bowl, whisk all dip ingredients until uniformly yellow.

2. Transfer to a serving bowl. Use immediately or cover and refrigerate for up to 3 days. Stir before serving.

*Source:*

<https://www.foodnetwork.ca/shows/great-canadian-cookbook/blog/bright-bold-moroccan-spiced-cauliflower-bites/>

## Bocadillos de coliflor con salsa de yogur

\* requiere acceso a un horno

### Bocadillos de coliflor:

- 1 cabeza de coliflor, cortada en floretes del tamaño de un bocado (\$3)
  - ◆ Puede usar floretes de coliflor congelados (\$1.30)
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de aceite de oliva (25 centavos)

Precio: \$1.55-\$3.25

### Indicaciones:

1. Precalienta el horno a 425 F.
2. En un recipiente grande, mezcle todos los ingredientes de la coliflor hasta que los floretes estén cubiertos uniformemente. Esparce sobre una bandeja para hornear.
3. Dora en el horno unos 18 a 20 minutos hasta que la coliflor esté tierna y comience a dorarse en la parte inferior.

### Salsa de Yogur:

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharada de cúrcuma
- 1 cucharada de aceite de oliva (25 centavos)
- 1/4 cucharada de pimienta negra molida
- 1/2 taza de yogur griego (58 centavos)
  - ◆ Puede usar cualquier yogur
- 1 diente de ajo picado (12 centavos)
  - ◆ No tiene que ser ajo fresco

Precio: \$0.95

Precio total: \$2.50-\$4.20

**Indicaciones:**

1. En un recipiente mediano, bate todos los ingredientes para la salsa hasta que estén uniformemente amarillos.
2. Transfiera a un plato para servir. Come inmediatamente o cubre y ponlo en el refrigerador un máximo de 3 días. Revuelva antes de servir.

## دہی کے ساتھ چھوٹی مسالہ دار گوبھی

آپ کو تندور کی ضرورت ہوگی \*

### چھوٹی مسالہ دار گوبھی:

- ایک گوبھی ، اسے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ دیں \$3
- منجمد بھئی استعمال کیا جا سکتا ہے
- آدھا چمچ دار چینی
- آدھا چمچ کالی مرچ
- آدھا چمچہ زیرہ
- آدھا چمچ تیمیم
- آدھا چمچ نمک
- آدھا چمچ ہلدی
- ایک چمچ تیل 25 cents

قیمت: 1.55 سے 3.25

ہدایات:

1. تندور 450 ڈگری بنائیں
2. ایک بڑے کٹورے میں گوبھی کو دوسرے تمام اجزاء کے ساتھ ملائیں۔ پھر انہیں تندور کی ٹرے پر رکھیں
3. تندور میں گوبھی کو اٹھارہ سے بیس منٹ تک رکھیں جب تک کہ وہ کرکرا نہ ہوں

### دہی:

- دو چمچ لیموں کا رس
- آدھا چمچ ہلدی
- ایک چمچہ زیتون کا تیل (25 cents)
- ایک چوتھائی چمچ کالی مرچ
- آدھا کپ دہی (58 cents)
- ایک لونگ لہسن (12 cents)

قیمت: 95 cents

کل لاگت: \$2.50-\$4.20

### طریقہ:

تمام اجزاء کو ملائیں  
سرونگ کٹورا میں رکھیں۔ آپ اسے تین دن تک فریج میں رکھ سکتے ہیں۔

## لقمه گل کلم ادویه ای با سس ماست

\*نیاز به دسترسی به فر دارید

لقمه گل کلم:

- ۱ گل کلم ، به اندازه کوچک برش دهید ۳ دلار
- می توانید از گل کلم یخ زده استفاده کنید ۱.۳۰ دلار
- ۱/۲ قاشق چایخوری دارچین آسیاب شده
- ۱/۴ قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شده
- ۱/۲ قاشق چایخوری زیره آسیاب شده
- ۱/۲ قاشق چایخوری آویشن خشک
- ۱/۲ قاشق چایخوری نمک
- ۱/۲ قاشق چایخوری زردچوبه
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون خالص ۲۵ سنت

هزینه: ۱.۵۵ تا ۳.۲۵ دلار

طرز تهیه:

- ۱- فر را با دمای ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید.
- ۲- در یک کاسه بزرگ ، همه مواد گل کلم را بریزید تا گل کلم به طور یکنواخت پوشانده شوند. روی سینی فر پهن کنید.
- ۳-۱۸ تا ۲۰ دقیقه تفت دهید تا گل کلم نرم شود و از پایین شروع به قهوه ای شدن کند.

شیر ماست:

- ۲ قاشق چایخوری آب لیمو
- ۱/۲ قاشق چایخوری زردچوبه
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون خالص ۲۵ سنت
- ۱/۴ قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شده
- ۱/۲ فنجان ماست یونانی ۵۸ سنت
- می توانید از ماستی که از قبل موجود است استفاده کنید
- ۱ حبه سیر ، ۱۲ سنت خرد شده
- لازم نیست سیر تازه باشد

○

هزینه: ۰.۹۵ دلار

هزینه کل: ۲.۵۰ تا ۴.۲۰ دلار

طرز تهیه:

۱. در یک کاسه متوسط همه مواد را آغشته کنید تا کاملاً رنگش زرد شوند.
۲. به ظرف سرو منتقل کنید. بلافاصله استفاده کنید یا آن را بپوشانید و تا ۳ روز در یخچال قرار دهید. قبل از سرو به هم بزنید.

## Vegetarian Grilled Eggplant Chickpea Wraps

### Ingredients:

- 1 small clove garlic **11 cents**
- 1/2 tsp fresh lemon juice
- 3/4 cup Greek yogurt **87 cents**
  - ◆ Can use any available yogurt
- Kosher salt
- 1 (15.5-oz) can low sodium chickpeas, rinsed, drained and patted dry **80 cents**
  - ◆ Make sure no salt added
- 1 medium eggplant, sliced into 3/4-inch thick rounds (about 14 ounces) **\$2**
- 3 tablespoons olive oil **75 cents**
- 4 (10-inch) soft tortillas **\$1.16**
  - ◆ Sub for whole wheat
- 4 tsp dried oregano
- 1 ripe medium tomato, diced (about 8 oz) 75 cents
- 2 small cucumbers, quartered lengthwise and thinly sliced (about 4 oz) 50 cents
- 1/2 small heart romaine, thinly sliced (about 1 cup) 75 cents

**Total cost: \$7.69 for 4 servings**

### Directions:

1. Heat the grill or grill pan over medium-high heat.
2. Grate the garlic into a medium bowl and pour the lemon juice over. Let stand for about 2 minutes. Whisk in the yogurt, 2 tablespoons water and 1/2 teaspoon salt.
3. Put the chickpeas in a large bowl. Stir in 1/4 cup of the yogurt sauce and set aside.
4. Brush the eggplant slices generously with olive oil on one side and season with salt. Grill oiled-side down until charred, rotating once to char more on the surface, 2 minutes total.
5. Brush oil on the top, sprinkle with salt, flip, and grill until charred and very tender, another 1 to 2 minutes. Transfer the eggplant to a cutting board, chop roughly, and then stir gently into the chickpea mixture. Taste the mixture and season with salt, if needed.
6. To make the wraps, spread 2 tablespoons of the yogurt sauce on one of the tortillas. Sprinkle with 1 teaspoon of the oregano. Form about 1 cup of the chickpea mixture into a log across the wrap about 3 inches from the bottom, leaving a 1-inch border on each side.
7. Top with some chopped tomatoes and a little salt, then add some cucumber and lettuce. Fold the sides of the wrap over the ends of the chickpea mixture, then roll up tightly from the bottom. Repeat for the remaining tortillas and filling. Cut each in half, and serve.

### Notes:

- Can be made in under 30 minutes.



- Can prepare chickpea mixture in advance and form wraps quickly before serving.

*Source:* <https://www.foodnetwork.ca/recipe/grilled-eggplant-chickpea-wraps/20148/>

## **Burrito vegetariano de garbanzos a la parrilla**

### Ingredientes:

- 1 diente de ajo pequeño (**11 centavos**)
- 1/2 cucharadita de jugo de limón fresco
- 3/4 taza de yogur griego (**87 centavos**)
  - ◆ Puede usar cualquier yogur disponible
- Sal kosher
- 1 (15.5-oz) lata de garbanzos bajos en sodio, enjuagados, escurridos y secos (**80 centavos**)
  - ◆ Asegúrese de no agregar sal
- 1 berenjena mediana, cortada en rodajas de 3/4 pulgadas (alrededor de 14 onzas) (**\$2**)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (**75 centavos**)
- 4 tortillas de harina de 10 pulgadas (**\$1.16**)
  - ◆ Sustituye por tortillas integrales
- 4 cucharaditas de orégano seco
- 1 jitomate mediano maduro, cortado en cubitos (alrededor de 8 oz) (75 centavos)
- 2 pepinos pequeños, descuartizados a lo largo y cortados en rodajas finas (alrededor de 4 oz) (50 centavos)
- 1/2 corazón de lechuga romana, cortado en rodajas finas (aproximadamente 1 taza) (75 centavos)

**Precio total: \$7.69 por 4 porciones**

### Indicaciones:

1. Calienta la parrilla o la sartén a fuego medio-alto.
2. Ralla el ajo en un recipiente mediano y exprime el jugo de limón. Deja reposar durante unos 2 minutos. Bate el yogur, 2 cucharadas de agua y 1/2 cucharadita de sal.
3. Pon los garbanzos en un recipiente grande. Agregue 1/4 de taza de la mezcla de yogur y reserve.
4. Cepille las rodajas de berenjenas generosamente con aceite de oliva por un lado y sazone con sal. Cose el lado con aceite hacia abajo hasta que esté dorado, girando una vez para dorar el otro lado, 2 minutos en total.
5. Cepille el aceite encima, sazone con sal, voltee y cocina a la parrilla hasta que esté dorado y muy tierno, 1 a 2 minutos. Transfiere la berenjena a una tabla de cortar, corte

bruscamente y luego revuelve suavemente en la mezcla de garbanzos. Pruebe la mezcla y sazone con sal, si es necesario.

6. Para hacer los burritos, unta 2 cucharadas de salsa de yogur en una de las tortillas. Sazona con 1 cucharadita de orégano. Forma aproximadamente 1 taza de la mezcla de garbanzos en el centro de la tortilla a unas 3 pulgadas de la parte inferior, dejando un borde de 1 pulgada en cada lado.
7. Cubra con unos jitomates picados y un poco de sal, luego agregue un poco de pepino y lechuga. Doble los lados de la tortilla sobre los extremos de la mezcla de garbanzo, luego enrolla firmemente desde abajo. Repita el procedimiento para el resto de las tortillas y el relleno. Corta cada uno por la mitad y sirve.

Notas:

- Se puede preparar en menos de 30 minutos.
- Puede preparar el relleno de garbanzos con antelación y preparar los burritos rápidamente antes de servir.

## بینگن اور چکنہ شورما

### اجزاء:

- ایک لونگ لہسن (\$0.11)
- آدھا چمچ لیموں کا رس
- تقریباً ایک کپ دہی (\$0.87)
- نمک
- ایک کن ٹینر چھوٹا جس میں نمک نہی ہے (\$0.80)
- ایک بینگن ٹکڑوں میں کاٹ (\$2)
- تین چمچوں کا تیل (\$0.75)
- چار روٹی (\$1.16)
- چار چمچ خشک اوریگانو
- ایک ٹماٹر ٹکڑوں میں کاٹا (\$0.75)
- ٹکڑوں میں کاٹ دو چھوٹے ککڑی (\$0.50)
- آدھے سرلی ٹش ٹکڑوں میں کاٹ (\$0.75)

لاگت: \$7.69 چار لوگوں کے لئے

### اسے بنانے کا طریقہ:

1. ایک پین گرم کریں
2. لہسن کاٹ کر ایک پیالے میں ڈال دیں۔ لہسن کے اوپر لیموں کا رس ڈال دیں۔ لہسن کے ساتھ کٹوری میں دہی، پانی اور نمک ڈالیں۔
3. چنے کو ایک بڑے کٹوری میں ڈالیں اور دہی کے ایک چوتھائی حصے میں ملائیں۔
4. بینگن کے دونوں اطراف زیتون کا تیل رکھیں۔ بینگن کو ہر طرف دو منٹ پکائیں۔
5. بینگن کو نرم ہونے تک پکائیں۔ پھر اس کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور کڑوے میں چنے کے ساتھ ڈال دیں۔
6. دہی کے دو چمچ روٹی پر ڈالیں۔ دہی کے اوپر ایک چمچ اوریگانو ڈالیں۔ چنے کے مکس کو روٹی پر پھیلائیں۔ ٹماٹر اور سرلی ٹش کو چنے کے مکس کے اوپر رکھیں۔
7. روٹی کو ایک رول میں بنائیں، اسے آدھے میں کاٹ کر کھائیں

## دلمه بادمجان کبابی با نخود فرنگی گیاهی

### مواد لازم:

- ۱ حبه سیر کوچک ۱۱ سنت
- ۱/۲ قاشق چایخوری آب لیمو تازه
- ۳/۴ فنجان ماست یونانی ۸۷ سنت
- می توانید از ماست موجود استفاده کنید
- نمک کوشر
- ۱ کنسرو نخود فرنگی (۱۵.۵ اونس) کم نمک ، شسته و ابکش کرده و خشک شود ۸۰ سنت
- اطمینان حاصل کنید که هیچ نمکی اضافه نشده است
- ۱ بادمجان متوسط ، برش خورده در دورهای ضخیم ۳/۴ اینچی (حدود ۱۴ اونس) ۲ دلار
- ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون ۷۵ سنت
- ۴ عدد تورتیلا نرم (۱۰ اینچی) ۱.۱۶ دلار
- زیر برای گندم کامل
- ۴ قاشق چایخوری پونه کوهی خشک
- ۱ گوجه فرنگی متوسط رسیده ، قطعه قطعه شده (حدود ۸ اونس) ۷۵ سنت
- ۲ عدد خیار کوچک ، کوارتر به طول و قطعه قطعه نازک (حدود ۴ اونس) ۵۰ سنت
- ۱ کاهو را ، برش نازک داده (حدود ۱ فنجان) ۷۵ سنت

هزینه کل: ۷.۶۹ دلار برای ۴ وعده

### طرز تهیه:

۱. قالب فر یا فر را روی حرارت متوسط تا زیاد گرم کنید.
۲. سیر را در یک کاسه متوسط رنده کرده و آب لیمو را روی آن بریزید. بگذارید حدود ۲ دقیقه بماند. ماست ، ۲ قاشق غذاخوری آب و ۱/۲ قاشق چایخوری نمک را مخلوط کنید.
۳. نخودها را در یک کاسه بزرگ بریزید. ۱/۴ فنجان سس ماست را هم بزنید و کنار بگذارید.
۴. به ان برش های بادمجان را با روغن زیتون آغشته کرده و نمک را اندازه دلخواه اضافه کنید. بادمجانها را کبابی کرده در سمت روغن رو به پایین تا زمانی که سرخ شود ، یک بار بچرخید ، در مجموع ۲ دقیقه چرخانده شود.
۵. برش های بادمجان را با روغن زیتون آغشته کرده و نمک را اندازه دلخواه اضافه کنید. و کباب کنید تا زمانی که له شود و خیلی نرم شود ، ۱ تا ۲ دقیقه دیگر. بادمجان را به تخته برش منتقل کنید ، تقریباً خرد کنید و سپس به آرامی درون مخلوط نخود هم بزنید. در صورت لزوم مخلوط را بچشید و نمک را مزه دار کنید.
۶. برای تهیه بسته بندی ها ، ۲ قاشق غذاخوری سس ماست را روی یکی از تورتیلا ها بمالید. با ۱ قاشق چایخوری پونه کوهی بپاشید. حدود ۱ فنجان از مخلوط نخود را در یک بسته بندی از عرض قرار دهید که حدود ۳ اینچ از پایین بسته شده و یک حاشیه ۱ اینچی در هر طرف دارد.

۷. روی آن مقداری گوجه خرد شده و کمی نمک قرار دهید ، سپس مقداری خیار و کاهو به آن اضافه کنید. کنار ه های بسته بندی را از انتهای مخلوط نخود تا کنید ، سپس از پایین محکم بیچید. این کار را برای باقیمانده تورتیلا و پر کردن تکرار کنید. هر کدام را از وسط بریده و سرو کنید.

#### یادداشت:

- در کمتر از ۳۰ دقیقه ساخته می شود.
- می توانید از قبل مخلوط نخود تهیه کنید و قبل از سرو سریعاً بسته بندی کنید.

## Vegetarian Zucchini-Tomato Saute

### Description:

A very easy to make vegetarian dish that can serve as the main meal with a salad and crusty bread, or as a side dish.

### Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil (**\$2.50**)
- 1 onion, sliced (**\$1.12**)
- 2 eaches tomatoes, chopped (**\$0.75**)
- 2 pounds zucchini, peeled and cut into 1 inch thick slices (**\$0.89**)
- 1 green bell pepper, chopped (**\$1.00**)
- salt to taste (**\$1.49**)
- ground black pepper to taste (**\$2.49**)
- ¼ cup uncooked white rice (**\$2.29**)
- ½ cup water (**\$0**)

**Total Price: \$12.53 for 6 servings**

### Directions:

1. Heat oil in a saute pan over medium heat. Add onion, and cook and stir for 3 minutes. Add tomatoes, zucchini, and green pepper. Stir. Season to taste with salt and black pepper. Reduce heat, cover, and simmer for 5 minutes.
2. Stir in rice and water. Cover, and cook over low heat for 20 minutes.

Source: <https://www.allrecipes.com/recipe/13894/zucchini-tomato-saute/>

## خوراج کدر و گوجه فرنگی

تعریف نوع غذا:

. غذای بسیار ساده سبزیجات که می توازن به عنوان غذای اصلی به همراه سالاد می توان میل کرد و یا به همراه نان میل شود

مراد لازم:

- ۱\$ قاشق غذا خوری روغن گیاهی (۲.۵۰)
- ۱\$ پیاز خورد شده (۱.۱۲)
- ۲\$ عدد گوجه فرنگی خورد شده (۰.۷۵)
- ۲\$ پوند کدو پوست گرفته که به قطر يك اینچ خورد شده (۸۹.۰)
- ۱ عدد فلفل سبز خورد شده
- ۱\$ نمک و ادویه به اندازه لازم (۱.۴۹)
- ۱\$ فلفل سیاه آسیاب شده (۲.۴۹)
- ۱/۴\$ لیوان برنج سفید پخته (۲.۲۹)
- ۱/۲\$ لیوان اب (۰)

کل مخارج : \$۱۲.۵۳ برای ۶ نفر

طرز تهیه:

- ۱- روغن را داخل تابه ریخته و روی حرارت متوسط می گذاریم، پیاز را ریخته و برای سه دقیقه می پزیم، و گوجه فرنگی، کدو، فلفل سبز و ادویه جات را به همراه نمک و فلفل را اضافه کرده و مخلوط می کنیم و حرارت را کم کرده و در تابه را گذاشته و به مدت ۵ دقیقه می گذاریم بخار پز بشود.
- ۲- برنج و اب را مخلوط کرده و داخل مواد ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت کم می گذاریم که پخته شود.



## Calabacitas y jitomates salteados- Vegetariano

### Descripción:

Un plato vegetariano muy fácil de hacer que puede servir como el platillo principal con una ensalada y pan crujiente, o como guarnición.

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal(\$2.50)
- 1 cebolla en rodajas(\$1.12)
- 2 jitomates, picados(\$0.75)
- 2 libras de calabacín, pelados y cortados en rodajas gruesas de 1 pulgada(\$0.89)
- 1 pimiento verde picado (\$1.00)
- sal al gusto (\$1.49)
- pimienta negra molida al gusto (\$2.49)
- 1/4 de taza de arroz blanco sin cocinar(\$2.29)
- 1/2 taza de agua (\$0)

**Precio total: \$12.53 por 6 porciones**

### Indicaciones:

1. Calienta el aceite en un sartén a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine y revuelva durante 3 minutos. Agregue los jitomates, el calabacín y el pimiento verde. Revuelva. Sazona al gusto con sal y pimienta negra. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
2. Agregue el arroz y el agua. Cubra y cocine a fuego lento durante 20 minutos.

## زوجینی اور ٹماٹر

اس ڈش کے بارے میں: یہ ڈش بنانا آسان ہے۔ اسے سلاد یا روٹی کے ساتھ کھائیں۔

### اجزاء:

- ایک چمچ تیل (\$2.50)
- ایک پیاز کٹا ہوا (\$1.12)
- کٹے ہوئے دو ٹماٹر (\$0.75)
- ٹکڑے میں کٹا دو پاؤن ڈزچینی (\$0.89)
- ایک ہری شملہ مرچ (\$1)
- نمک (\$1.49)
- کالی مرچ (\$2.24)
- چوتھائی کپ سفید چاول (\$2.29)
- چوتھائی کپ پانی

قیمت: \$12.53 6 لوگوں کے لئے

### اسے بنانے کا طریقہ:

1. ایک پین میں تیل گرم کریں۔ کڑاہی میں پیاز ڈالیں اور تین منٹ تک پکائیں۔ پین میں ٹماٹر ، زچینی اور ہری شملہ مرچ ڈالیں۔ پانچ منٹ تک پکائیں۔ نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلائیں۔
2. چاول اور پانی ڈالیں۔ برتن پر رکھیں اور بیس منٹ تک پکائیں۔

# Resources

## Diabetic Retinopathy Fact Sheet

Diabetic retinopathy is a diabetes complication that affects the eyes. It's caused by damage to the blood vessels of the light-sensitive tissue at the back of the eye. It can eventually cause blindness.

### ❖ Symptoms:

- Spots or dark strings floating in your vision (floaters)
- Blurred vision
- Fluctuating vision
- Impaired color vision
- Dark or empty areas in your vision

### ❖ Causes:

- Large amounts of sugar in your blood can lead to the blockage of the tiny blood vessels that supply the retina. As a result, the eye attempts to grow new blood vessels. But these new blood vessels don't develop properly and can leak easily.

### ❖ Types of Diabetic Retinopathy:

- Early Diabetic Retinopathy: New blood vessels are unable to grow and can cause swelling in regions of the eye besides the retina.
- Advanced Diabetic Retinopathy: In this more severe type of diabetic retinopathy, abnormal vessels begin to grow in the retina. Scar tissue forms which can cause the retina to detach from your eye.

### ❖ Risk Factors:

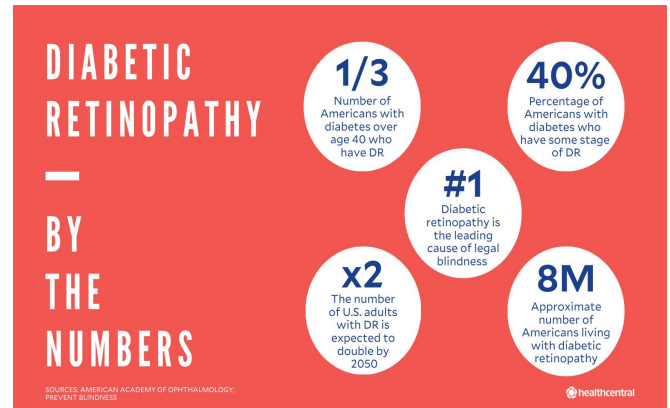
- Duration of diabetes
- Poor control of blood sugar level
- High blood pressure
- High cholesterol
- Tobacco use
- Being African-American, Hispanic or Native American

### ❖ Prevention: Try the TRACK acronym

- Take your medicines as prescribed by your doctor
- Reach and maintain a healthy weight
- Add physical activity to your day
- Control your ABCs—A1C, blood pressure, and cholesterol
- Kick the smoking habit

### Source:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-retinopathy/symptoms-causes/syc-2037>  
1611



## **Managing diabetes / High Blood Pressure (HBP)**

### Manage your diabetes ABCs

- Knowing your diabetes ABCs will help you manage your blood glucose, blood pressure, and cholesterol. Stopping smoking if you smoke will also help you manage your diabetes. Working toward your ABC goals can help lower your chances of having a heart attack, stroke, or other diabetes problems.
  - ◆ A for the A1C test- The A1C test shows your average blood glucose level over the past 3 months. The A1C goal for many people with diabetes is below 7 percent. Ask your health care team what your goal should be.
  - ◆ B for Blood pressure- The blood pressure goal for most people with diabetes is below 140/90 mm Hg. Ask what your goal should be.
  - ◆ C for Cholesterol- You have two kinds of cholesterol in your blood: LDL and HDL. LDL or “bad” cholesterol can build up and clog your blood vessels. Too much bad cholesterol can cause a heart attack or stroke. HDL or “good” cholesterol helps remove the “bad” cholesterol from your blood vessels.
  - ◆ S for Stop smoking- Not smoking is especially important for people with diabetes because both smoking and diabetes narrow blood vessels. Blood vessel narrowing makes your heart work harder. E-cigarettes aren’t a safe option either.

### Follow your diabetes meal plan

- Make a diabetes meal plan with help from your health care team. Following a meal plan will help you manage your blood glucose, blood pressure, and cholesterol.
- Choose fruits and vegetables, beans, whole grains, chicken or turkey without the skin, fish, lean meats, and nonfat or low-fat milk and cheese. Drink water instead of sugar-sweetened beverages. Choose foods that are lower in calories, saturated fat, trans fat, sugar, and salt. Learn more about eating, diet, and nutrition with diabetes.

### Make physical activity part of your daily routine

- Set a goal to be more physically active. Try to work up to 30 minutes or more of physical activity on most days of the week.
- Brisk walking and swimming are good ways to move more. If you are not active now, ask your health care team about the types and amounts of physical activity that are right for you. Learn more about being physically active with diabetes.

### Take your medicine

- Take your medicines for diabetes and any other health problems, even when you feel good or have reached your blood glucose, blood pressure, and cholesterol goals. These medicines help you manage your ABCs.

## What is Diabetes / HBP

### Diabetes

- A disease that occurs when your blood glucose, also called blood sugar, is too high. Blood glucose is your main source of energy and comes from the food you eat.

### Insulin

- A hormone made by the pancreas, helps glucose from food get into your cells to be used for energy. Sometimes your body doesn't make enough or any insulin or doesn't use insulin well. Glucose then stays in your blood and doesn't reach your cells.
- Over time, having too much glucose in your blood can cause health problems. Although diabetes has no cure, you can take steps to manage your diabetes and stay healthy.

### Type 1 diabetes

- If you have type 1 diabetes, your body does not make insulin. Your immune system attacks and destroys the cells in your pancreas that make insulin. Type 1 diabetes is usually diagnosed in children and young adults, although it can appear at any age. People with type 1 diabetes need to take insulin every day to stay alive.

### Type 2 diabetes

- If you have type 2 diabetes, your body does not make or use insulin well. You can develop type 2 diabetes at any age, even during childhood. However, this type of diabetes occurs most often in middle-aged and older people. Type 2 is the most common type of diabetes.

### Gestational diabetes

- Gestational diabetes develops in some women when they are pregnant. Most of the time, this type of diabetes goes away after the baby is born. However, if you've had gestational diabetes, you have a greater chance of developing type 2 diabetes later in life. Sometimes diabetes diagnosed during pregnancy is actually type 2 diabetes.

## Preventing Diabetes

### Preventing Diabetes Problems

- Heart Disease & Stroke
  - Diabetes can damage blood vessels and lead to heart disease and stroke. You can do a lot to prevent heart disease and stroke by managing your blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels; and by not smoking.
- Low Blood Glucose (Hypoglycemia)
  - Hypoglycemia occurs when your blood glucose drops too low. Certain diabetes medicines make low blood glucose more likely. You can prevent hypoglycemia by following your meal plan and balancing your physical activity, food, and medicines. Testing your blood glucose regularly can also help prevent hypoglycemia.
- Diabetic Neuropathy
  - Diabetic neuropathy is nerve damage that can result from diabetes. Different types of nerve damage affect different parts of your body. Managing your diabetes can help prevent nerve damage that affects your feet and limbs, and organs such as your heart.
- Kidney Disease
  - Diabetic kidney disease, also called diabetic nephropathy, is kidney disease caused by diabetes. You can help protect your kidneys by managing your diabetes and meeting your blood pressure goals.
- Eye Disease
  - Diabetes can damage your eyes and lead to low vision and blindness. The best way to prevent eye disease is to manage your blood glucose, blood pressure, and cholesterol; and to not smoke. Also, have a dilated eye exam at least once a year.
- Foot Problems
  - Diabetes can cause nerve damage and poor blood flow, which can lead to serious foot problems. Common foot problems, such as a callus, can lead to pain or an infection that makes it hard to walk. Get a foot checkup at each visit with your health care team.
- Gum Disease & Other Dental Problems
  - Diabetes can lead to problems in your mouth, such as infection, gum disease, or dry mouth. To help keep your mouth healthy, manage your blood glucose, brush your teeth twice a day, see your dentist at least once a year, and don't smoke.
- Sexual & Bladder Problems
  - Sexual and bladder problems are more common in people with diabetes. Problems like erectile dysfunction, loss of interest in sex, bladder leaks, and retained urine can happen if diabetes damages your blood vessels and nerves. Treatments are available to help control symptoms and restore intimacy.

## Healthy and Cost Effective Cooking

### Tips for healthy and cost effective cooking:

- Cook in bulk if you can so you can store in the freezer or fridge.
  - ◆ This can save you time and money and prevent you from eating out if you have a healthy meal ready to eat in your fridge.
- Buying fresh foods may be cheaper but canned veggies are also a good choice for convenience!
  - ◆ Try to pick low sodium versions and make sure to rinse them to reduce the sodium content.
- Another great choice is using frozen vegetables in your meals. They last a long time and are fast and easy to cook.
- Using slow cookers is another great choice because you can prepare meals ahead of time.
- Baking or roasting vegetables at once is a good way to prepare vegetables to easily add to your meals for the week.
- Taste your meals before adding salt. You can always use herbs and spices to season your meals
- You can save money by using less meat.
  - ◆ Plan to have meatless days or eat less meat overall. This is also healthy to do.



## Healthy and Cost Effective Grocery Shopping

### Tips for healthy and cost effective shopping:

- Plan meals ahead of time and make a grocery list of ingredients before going to the store, so you only buy what you need.
- Buy items in bulk if you can. Some items may be cheaper in bulk such as beans/grains.
- Look for deals!
  - ◆ Some grocery stores that usually have good deals: Grocery outlet, walmart, safeway
- Try to buy ingredients that can be used for various meals
- Sign up for store memberships, they're usually free. You'll get more discounts and coupons.
- Generic brands are usually cheaper than brand names, the generic one is just as good!
- Compare nutritional labels. In general try to choose the product with less sodium, less added sugar, less saturated fat and no trans fat.

### How to read a nutrition label:

1. This area will tell you how much each serving size is and how many servings there are per container.
2. This shows how many calories are in one single serving. Some nutrition labels also show how many calories are in an entire package.
3. This portion will show how much of each nutrient are in every serving  
Low is 5 percent or less. Aim for items low in saturated fat, trans fat, cholesterol and sodium. High is 20 percent or more. Aim for items high in vitamins, minerals and fiber.
4. Labels will include some nutrients here that are low in american's diets to encourage people to get enough of them.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	2/3 cup (55g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## How to Be Active Without Access to The Gym

You can still get exercise and be active without going to the gym. These are some tips on how you can stay active at home:

- Maintain a routine. Planning out when to do exercise may help to create a habit (you can use our logs).
- Search for some home workouts online
  - ◆ Our Shifa website has some exercise guides for yoga and videos! You can also search on Youtube for your preferred form of exercise.
- Going on short walks during the day or after meals is a relaxing way to be active.
  - ◆ Go with family or take your pet with you
- Incorporate stretching breaks when you've been sitting for a long time.
- Exercise resistance bands are affordable equipment to use at home but you don't have to spend any money to exercise. You can use water bottles or books to exercise.
- Use the stairs for exercise if you have them in your house or apartment building.
- You can be active without realizing it!
  - ◆ Cleaning, gardening and dancing are some ways you can get exercise without noticing.





## What are macronutrients?

Your body needs these nutrients in larger amounts in order to function properly as macro means large. There are three types of macronutrients: carbohydrates, proteins, and fats. Along with energy, all of these macronutrients have specific roles in your body that allow you to function properly.

### ❖ Carbohydrates

All carbohydrates are eventually broken down into glucose, which is the main energy source for your body. In fact, specific organs, such as your brain, need glucose in order to function properly.

#### ➤ Simple Carbohydrates:

- Easy for your body to breakdown for energy or glucose. They are found in items that are usually sweet such as honey, table sugar, syrup, agave nectar, molasses, milk/yogurt, and fruit. Fiber is not digested and increases the amount of time needed to break down the food item.

#### ➤ Complex Carbohydrates

- Take more time for your body to breakdown. They are long strands of sugar molecules strung together and typically have a savory taste. They are found in foods such as starches and grains: rice, pasta, bread, and starchy vegetables .

### ❖ Protein

- Protein allows your body to grow, build and repair tissues, and protect muscle mass. Protein is composed of amino acids. There are 2 types of amino acids: non-essential and essential. Non-essential amino acids are not required to be consumed through the diet. Essential amino acids are required through your diet. Protein rich foods include meat, poultry, fish, egg, milk, cheese, beans, lentils, nuts, seeds, and soy as well as lower amounts in grains, vegetables, and fruits.

### ❖ Fats

#### ➤ Trans Fats:

- Most trans fat comes from hydrogenating or adding hydrogen molecules to unsaturated fats. These can be found in margarine, shortening, baked goods, doughs, and fried foods.

#### ➤ Saturated Fats:

- In large amounts, saturated fat is known to increase cholesterol levels and can increase your risk for heart disease. Decreasing the amount of saturated fat in your diet can be beneficial. Saturated fat is found mostly in animal sources with high fat content such as fatty beef, lamb, pork, poultry.

#### ➤ Unsaturated Fats:

- Unsaturated fats are known as healthy fat as they can decrease your risk for heart disease. These healthy fats originate from plant sources such as avocados, nuts, and nut butters, seeds, olives, and oils (olive, canola, safflower etc.). They can also be found in animal sources such as fatty fish including salmon, sardines, tuna, and herring.

**Source:** <https://avitahealth.org/health-library/macronutrients-a-simple-guide-to-macros/>

## Men and Women's Health

### Men's Health

- Get your prostate checked regularly
- Do regular screening for colorectal cancer
- Pay attention to emotional and mental health, which is often overlooked among men.
- Use the 60 second rule
  - ◆ Men are more likely to make risky choices: take 60 seconds to think and pause before making an impulsive decision
- Heart disease is a leading cause of death in men: make healthy choices and get regular check ups
  - ◆ Men make ½ as many prevention visits to the doctor as women

### Women's Health

- Do consistent self-checks on breasts, and get a mammogram annually
- Get pap smears every 3 years to check for cervical cancer
- Follow up on any changes in menstrual cycle, as they could indicate STDs, reproductive tract cancer, or other health issues






### Both

- Get 7-8 hours of sleep a night.
- Avoid smoking, excessive drinking, and using harmful substances
- Eat as many natural, unprocessed foods as possible
- Cover exposed skin in sunscreen and wear as much protective clothing as possible when in the sun
- Limit time on electronic devices
- Find an effective way to promote good mental and emotional health to reduce anxiety and feelings of depression
- Get regular blood tests to check levels such as blood glucose and cholesterol

## 6 NUTRIENTS WOMEN NEED MOST

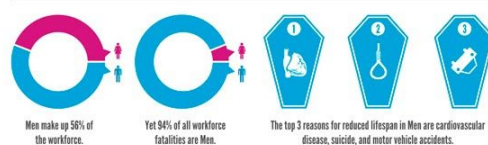
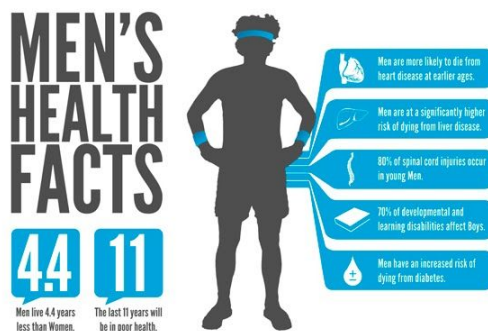
www.drorthoil.com



<b>VITAMIN B6</b>		Regulates mood appetite & sleep
<b>VITAMIN B12</b>		Fights fatigue + Improves alertness
<b>FOLATE</b>		Prevents brain and spinal defects in first weeks of pregnancy + lowers risk of colon & breast cancer
<b>VITAMIN D3</b>		Strengthens bones, teeth, muscles + protects against autoimmune diseases + breast and ovarian cancer
<b>CALCIUM</b>		Reduces PMS symptoms + maintains blood pressure
<b>IRON</b>		Proper brain function + boosts energy levels + prevents anemia



Dr. Ortho  
Toronto, ON & Canada



## Stress / Anxiety Reduction

### Coping Strategies

- Take a mental break.
  - ◆ Listen to music
  - ◆ Practice yoga
  - ◆ Meditate
  - ◆ Take a walk
  - ◆ Look through old photos or memories
  - ◆ Write in a journal
- Create a reflection or gratitude journal
  - ◆ Write three things you are grateful for every morning or night
  - ◆ A space to collect thoughts, concerns, and goals
- Talk to someone you trust: friends, family, medical professional
- 4-7-8 breathing technique
  - ◆ Close your lips, inhaling silently through your nose as you count to four in your head.
  - ◆ For seven seconds, hold your breath.
  - ◆ Exhale deeply from your mouth for eight seconds.

### General tips

- Get enough sleep (7-8 hours)
- Try to be active for 30 min to 1 hour a day
- Find something to get involved in
  - ◆ Volunteering
  - ◆ A new hobby: baking, knitting, reading, gardening, photography
- Take breaks from watching the news and going on social media
- Practice mindfulness
  - ◆ “Paying attention to our thoughts and feelings in a way that increases our ability to manage difficult situations and make wise choices”

### Things to avoid

- High levels of caffeine intake
- Turning to substances such as alcohol and tobacco
- Focusing on negative or intrusive thoughts
- Committing to avoidable, high stress situations

Sources: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-manage-and-reduce-stress>,  
<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

## How to effectively use a log:

### ❖ Food Log

- **List How Much:** List the amount of food you drink and consume each time. This can be measured in volume or weight.
- **What Kind:** Write down the type of food or drink. Be very specific and don't forget to include extras such as sauces, toppings, or condiments. Examples include butter, ketchup, and sugar.
- **Keep track of the time of day that you are eating**
- **Make note of where you eat and drink.** If you are at home take note of what room you eat in. If you are out, write down the name of the restaurant and try to find the nutrition information online.
- **Who with.** Write down who you eat with or if you are alone.
- **Activity.** Write down any activities you do while you eat or drink. You could be working, watching TV, or playing a video game.
- **Mood:** Make note of how you feel after you eat and drink, and right before.

### ❖ Exercise / Activity Log

- **How long.** Record how long you exercised in minutes or hours.
- **What Kind.** Dictate what kind of exercise you did. Either cardio, yoga, pilates, weight training, swimming, and hiking are just a few examples.
- **Keep track of what time of day and what day of the week you are exercising.**
- **Make note of where you exercise.** This could be outside or indoors. Specify a certain room or park where you like to work out.
- **Who With.** Write down who you workout with, or if you use an online source such as YouTube or a subscription.
- **Equipment:** Take note of any machines you use such as a treadmill or an elliptical. If you are using weights, write down how much they weigh in order to track your progress.
- **Mood:** Write down how you feel before and after exercising.

\*\*\* Can also use a sheet protector over the logs, write with a dry erase marker, and erase later!

The logs in the booklet can be adapted to fit your personal needs with any variation of the above.

## Relevant Resources and Websites

- <https://www.shifaclinic.org>
  - Health Services → Health Education
  - Health Services → Quicksheets
  - Health Services → Health Resources
  - Health Services → Brochures
- Diabetes
  - <https://www.cdc.gov/diabetes/library/socialmedia/infographics.html>
  - <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/about-prediabetes.html>
  - <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/diabetes-distress/ten-tips-coping-diabetes-distress.html>
  - <https://newsinhealth.nih.gov/special-issues/eating/sweet-stuff>
  - <https://newsinhealth.nih.gov/special-issues/eating/rough-up-your-diet>
  - [https://health.gov/sites/default/files/2019-10/DGA\\_Cut-Down-On-Added-Sugars.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-10/DGA_Cut-Down-On-Added-Sugars.pdf)
- High Blood Pressure
  - <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure/what-is-high-blood-pressure>
  - <http://aha-clinical-review.ascendeventmedia.com/books/aha-high-blood-pressure-toolkit/>
  - [https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/high-blood-pressure/tylenol-hbp/aha19\\_tylenolbroch\\_web2.pdf?la=en](https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/high-blood-pressure/tylenol-hbp/aha19_tylenolbroch_web2.pdf?la=en)
  - <https://newsinhealth.nih.gov/special-issues/eating/salty-stuff>
  - [https://health.gov/sites/default/files/2019-10/DGA\\_Cut-Down-On-Sodium.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-10/DGA_Cut-Down-On-Sodium.pdf)
- Nutrition
  - <https://www.eatright.org/food>
  - <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-dept/h/healthy-recipes/art-20047195>
  - <https://www.choosemyplate.gov/resources/myplate-tip-sheets>
  - <https://extension.psu.edu/mediterranean-eating-on-a-budget>
  - <https://www.eatgathergo.org/eat/planning/nutrition-basics/>
- Diabetic Retinopathy
  - <https://www.aao.org/eye-health/diseases/what-is-diabetic-retinopathy>
  - <https://www.eastcarolinaretina.com/patient-education-a-healthy-diet-and-reducing-the-risk-of-diabetic-retinopa>
  - [https://www.nei.nih.gov/sites/default/files/nehep-pdfs/NEHEP\\_DED\\_OlderAdults\\_TipSheet.pdf](https://www.nei.nih.gov/sites/default/files/nehep-pdfs/NEHEP_DED_OlderAdults_TipSheet.pdf)

# Logs



# WEEKLY FOOD LOG



	Carbs	Proteins	Fats
<b>M</b> Breakfast : Lunch: Dinner:			
<b>T</b> Breakfast : Lunch: Dinner:			
<b>W</b> Breakfast : Lunch: Dinner:			
<b>T</b> Breakfast : Lunch: Dinner:			
<b>F</b> Breakfast : Lunch: Dinner:			
<b>S</b> Breakfast : Lunch: Dinner:			



# WORK IT!

## WORKOUT PLANNER



Try to get 30 min - 1 hr of physical activity a day!

	ACTIVITY	TIME	GOALS
MONDAY			
TUESDAY			
WEDNESDAY			
THURSDAY			
FRIDAY			
SATURDAY			
SUNDAY			

# WEEKLY MEDICINE LOG

## MONDAY

Morning

Afternoon

Evening

## TUESDAY

Morning

Afternoon

Evening

## WEDNESDAY

Morning

Afternoon

Evening

## THURSDAY

Morning

Afternoon

Evening

## FRIDAY

Morning

Afternoon

Evening

## SATURDAY

Morning

Afternoon

Evening

## SUNDAY

Morning

Afternoon

Evening



# Goal Planner

"I can and I will"

**GOALS FOR THIS YEAR**

**JAN - APRIL**

**MAY - AUGUST**

**SEPTEMBER - DECEMBER**

