

HEALTHY GROCERY LIST

GENERAL SHOPPING TIPS

- ★ Make a grocery list.
Use it when you go shopping and stick to it!
- ★ Look out for sale items.
- ★ Try store or generic brands.
- ★ Avoid pre-packaged and processed foods, pre-package foods tend to cost more.
- ★ Don't go grocery shopping when you are hungry.

LOW COST GROCERY ITEMS

VEGETABLES: Potatoes • Onions • Romaine Lettuce • Spinach • Carrots
Frozen Vegetables • Canned Vegetables • Tomato Paste/Sauce

FRUIT: Bananas • Apples • Oranges • Frozen Blueberries

GRAINS:

Oatmeal
Brown Rice
Corn/Flour Tortillas
Whole Wheat Bread
Whole Wheat Pasta
Dry Cereal

PROTEINS:

Ground Beef
Frozen Chicken
Deli Meats
Peanut Butter
Canned Tuna
Dried Beans
Mixed Nuts
Eggs

DAIRY:

Low Fat Yogurt
Skim Mozzarella Cheese

OILS:

Canola Oil
Olive Oil

3 MEALS, 4 PEOPLE FOR \$20!

BREAKFAST: Cereal with banana slices and low-fat milk.

LUNCH: Quesadilla made with a whole wheat flour tortilla and mozzarella cheese accompanied with a side salad (lettuce, tomato, onion).

DINNER: Pasta with ground meat, tomato sauce and a side salad of lettuce, tomato, and onion. To make the sauce:

1. Cook the ground meat. Drain the fat and set aside.
2. Mix in the tomato paste with 12 oz water.
3. Season with 1 tablespoon each of dried parsley, basil, and oregano and 1 teaspoon each of salt and garlic powder.
4. Mix in the meat and pour over your pasta.

GET WHAT YOU NEED FOR \$20

Dry Cereal	\$3.49
1% Low-Fat Milk (1 quart)	\$1.99
Banana (2)	\$0.99
Romaine Lettuce (1 head)	\$1.99
Roma Tomatoes (2)	\$1.29
Onion (1)	\$0.59
Tomato Paste (6 oz. can)	\$0.99
Skim Mozzarella (8 oz.)	\$3.29
Whole Wheat Flour Tortillas	\$1.99
Whole Wheat Pasta (12 oz.)	\$1.00
Ground Meat (1 pound)	\$1.99
Total	\$19.60

EMPOWER YOURSELF WITH HEALTHY EATING

La Clínica
a California Health Center

AHWG
Adolescent Health Working Group

UNA LISTA DE ALMACEN SALUDABLE

CONSEJOS GENERALES PARA LAS COMPRAS

- ★ Haz una lista de lo que necesitas del supermercado. Utilízala cuando vayas de compras y ¡siguella!
- ★ Busca los artículos en oferta.
- ★ Prueba las marcas del negocio o las genéricas.
- ★ Evita las comidas pre-empaquetadas y procesadas porque este tipo de comida es más cara.
- ★ No vayas de compras cuando tienes hambre.

COSAS DEL MERCADO QUE NO CUESTAN MUCHO

VERDURAS: Papas • Cebollas • Lechuga Romana • Espinaca • Zanahorias
Verduras Congeladas • Verduras en Lata • Pasta/ Salsa de Tomate

FRUTA: Plátanos • Manzanas • Naranjas • Arándanos Congelados

CEREALES:

Avena
Arroz integral
Tortillas de maíz/ harina
Pan integral
Pasta de trigo integral
Cereales secos

PROTEINAS:

Carne molida
Pollo congelado
Embutidos
Mantequilla de maní
Atún en lata
Frijoles secos
Nueces mixtas
Huevos

LACTEOS:

Yogur parcialmente descremado
Queso mozzarella descremado

ACEITES:

Aceite de canola
Aceite de oliva

¡3 COMIDAS PARA 4 PERSONAS POR \$20!

DESAYUNO: Cereal con rodajas de plátano y leche descremada.

ALMUERZO: Quesadilla hecha con tortilla de trigo integral y queso mozzarella acompañada con una ensalada pequeña (lechuga, tomate, cebolla).

CENA: Pasta con carne molida, salsa de tomate y una ensalada pequeña de lechuga, tomate y cebolla. Para hacer la salsa:

1. Cocina la carne molida. Escurre la grasa y dejarla de lado.
2. Mezcla la pasta de tomate con 12 onzas de agua.
3. Sazona con 1 cucharada de perejil seco, albahaca y orégano y 1 cucharadita de sal y polvo de ajo.
4. Mezcla la carne y ponla sobre la pasta.

CONSIGUE LO QUE NECESITAS POR \$20

Cereales secos	\$3.49
Leche 1% parcialmente descremada (1 cuarto)	\$1.99
Plátanos (2)	\$0.99
Lechuga Romana (1 cabeza)	\$1.99
Tomates Roma (2)	\$1.29
Cebolla (1)	\$0.59
Pasta de tomate (lata de 6 onzas)	\$0.99
Mozzarella descremada (8 onzas)	\$3.29
Tortillas de trigo integral	\$1.99
Pasta de trigo integral (12 onzas)	\$1.00
Carne molida (1 libra)	\$1.99
Total	\$19.60

TEN UNA ALIMENTACION SALUDABLE

La Clínica
a California Health Center

AHWG
Adolescent Health Working Group