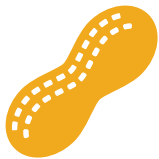




# Pwoteyin



## CHÈCHE PWOTEYIN KI BON POU SANTE

tankou vyann ki mèg yo, volay, nwa ak semans, pwa, pwodwi letye ki pa gen anpil grès



## VARYETE ENPÒTAN

Eseye chwazi pwodwi lanmè yo, pwa ak legim ki nan kanèt oswa ki seche yo, ze, nwa ak semans olye de vann wouj ak volay 2-3 fwa pa semèn

Chwazi vyann ki soti nan fèm ki pa gen anpil grès tankou kodenn oswa poul ki soti nan fèm yo ak 90% vyann bèf ki soti nan fèm ki mèg vs. 80% bèf ki soti nan fèm li

**BON POU KÈ OU**



## Konsèy pou Ekonomize Lajan

- Achte an grand kantite. Chèche gwo kantite atik ke y'ap vann, epi konjle yo pou itilizasyon pi devan
- Achte ze, pwa, ak pwason ki nan kanèt. Yo se opsyon pwoteyin ki bon pou sante epi mwens chè
- Ranplase mwatye vyann ki nan tako oswa soup yo pa pwa yo
- Chwazi pwa sèch yo epi tranpe yo pandan nwit lan oswa pandan n'ap travay; opsyon pwoteyin ki vrèman pa chè