Comfort Cuisine

Lista budżetowych zakupów spożywczych

** Podane ceny są szacunkowe i mogą się różnić w zależności od produktu i sklepu.*

bogate w białko	Dobre źródło białka
bogate w tłuszcze	Dobre źródło tłuszczów
bogate w błonnik	Dobre źródło błonnika
pełnowartościowe	Produkt bogaty w składniki odżywcze, może być droższy

Produkt

- [ ] **Awokado** *0,50 USD za porcję**
  Kremowa konsystencja, bogate w zdrowe tłuszcze, witaminy i minerały. Jedz na tostach, w sałatkach lub dodawaj do koktajli smoothie.
  bogate w tłuszcze · pełnowartościowe
- [ ] **Banany** *0,30 USD za porcję**
  Bogate w potas i lekkostrawne.
- [ ] **Jabłka** *1,99 USD za funt (0,45 kg)**
  Można je wszędzie ze sobą zabrać, stanowią źródło błonnika i witamin.
- [ ] **Ziemniaki i bataty**
  Bogate w składniki odżywcze. Smaż je, piecz lub ugniataj, by przygotowywać łatwe posiłki.
- [ ] **Warzywa korzeniowe**
  Marchew, buraki i rzepa. Przechowuj w odpowiednich warunkach. Smaż, dodawaj do zupy lub gotuj na parze.
- [ ] **Warzywa liściaste** *1,99 USD za porcję**
  Szpinak, jarmuż i kapusta galicyjska. Pełne witamin i minerałów. Używaj do sałatek, koktajli smoothie lub dań typu stir-fry.
- [ ] **Zestawy sałatkowe**
  Łatwo z nich stworzyć posiłek. Szukaj ich wśród przecenionych produktów. Dodawaj do nich tuńczyka z puszki, kurczaka lub fasolę, by zapewnić sobie więcej białka.

Przekąski

- [ ] **Nasiona i orzechy** *0,39 USD za porcję**
  Zdrowe tłuszcze, białka i błonnik. Jedz je jako przekąskę lub dodawaj do sałatek i jogurtów.
  bogate w błonnik · bogate w tłuszcze · bogate w białko · pełnowartościowe
- [ ] **Mieszanka studencka**
  Smakowita mieszanka orzechów, suszonych owoców, krakersów, cukierków itp.
  bogate w błonnik · bogate w tłuszcze · bogate w białko · pełnowartościowe
- [ ] **Batony zbożowe**
  Wybierz te miękkie i ciągnące się, jeśli cierpisz na ból jamy ustnej.
- [ ] **Suszone owoce**
  Bogate w błonnik i składniki odżywcze, jedz je jako przekąskę lub dodawaj do jogurtów i owsianki.
  bogate w błonnik · pełnowartościowe
- [ ] **Hummus**
  Świetnie komponuje się z krakersami lub warzywami pokrojonymi w słupki.
  bogate w tłuszcze · bogate w białko · pełnowartościowe
- [ ] **Batony proteinowe**
  bogate w białko
- [ ] **Minimuffinki**

Mięso, owoce morza i alternatywy

- [ ] **Mięso mielone (kurczak/indyk/wołowina)**
  Uniwersalne i chude źródło białka, dobre do burgerów, pieczeni lub tacos.
  bogate w białko · pełnowartościowe
- [ ] **Mrożone skrzydełka/ udka z kurczaka**
  Piecz je lub grilluj, by tworzyć różnorodne dania bogate w białko.
  bogate w białko
- [ ] **Ryby** *1–2,50 USD za porcję**
  Łosoś, makrela, sardynki i tuńczyk – wszystkie dostarczają dużych ilości kwasów tłuszczowych omega-3. Wybieraj ryby w puszcze (tuńczyk, sardynki lub łosoś), które będą tańszą opcją.
  bogate w tłuszcze · bogate w białko · pełnowartościowe
- [ ] **Tofu**
  Wegeteriańskie/wegańskie sojowe źródło białka, bogate w białko i niskotłuszczowe. Używaj tofu do dań typu stir-fry, tofucznicy, dodawaj do smoothie i nie tylko.
  bogate w białko

comfortcuisine.moqc.org

Wybieraj mrożone lub puszkowane warzywa i owoce jako tańszą i wygodniejszą opcję z tymi samymi wartościami odżywczymi.

Blenduj je, by uzyskać smoothie, dodawaj do jogurtów lub gotuj na parze. Nie zapomnij, aby przed jedzeniem umyć świeże owoce i warzywa!

Przy bolesności jamy ustnej lub gardła spróbuj possać zamrożone kawałki owoców. Zimne jedzenie może przynieść ulgę.

MOQC
MICHIGAN ONCOLOGY QUALITY CONSORTIUM

COMFORT CUISINE

Żywność w puszce, słoikach oraz sypka

Sucha/puszkowana soczewica i fasola
*0,40 USD za porcję**
Uniwersalny dodatek do zup, gulaszy, dipów i sałatek.
bogate w błonnik | bogate w białko | pełnowartościowe

Pomidory w puszce
Baza do zup, gulaszy i sosów do makaronów.

Zupy w puszce
Gotowa płynna opcja do jedzenia. Wybieraj produkty z mniejszą zawartością sodu, bogate w warzywa i białko, by uzyskać więcej wartości odżywczych.
pełnowartościowe

Masło orzechowe
Dodawaj do smoothie, kanapek lub przekąsek. Masło orzechowe świetnie pasuje do marchwi, selera, wafli ryżowych i krakersów.
bogate w tłuszcze | bogate w białko | pełnowartościowe

Oliwa z oliwek
Używaj jej do gotowania, dressingów do sałatek lub dipów. Wybieraj oliwę extra virgin, która jest najlepszej jakości.
bogate w tłuszcze | pełnowartościowe

Ryż brązowy *0,99 USD za funt (0,45 kg)**
Pełnoziarnista opcja bogata w błonnik i wartości odżywcze. Rozważ zakup dużego opakowania, by zaoszczędzić.
bogate w błonnik | pełnowartościowe

Owsianka
Źródło długotrwałej energii, błonnika i witamin. Wybierz płatki owsiane, które będą tańszą opcją. Błyskawiczne owsianki to wygodne rozwiązanie na śniadanie lub przekąskę, jednak mogą być droższe. Wybieraj te z minimalną ilością cukru.
bogate w błonnik | pełnowartościowe

Pełnoziarnisty chleb
Dobre źródło błonnika i witamin z grupy B. Wybieraj odmiany z minimalną ilością cukru.
bogate w błonnik

Makaron
Wybieraj makaron pełnoziarnisty lub z soczewicy dla dodatkowego błonnika i białka.

Orkisz lub quinoa *0,45–0,65 USD za porcję**
Zastąp nimi ryż, by urozmaicić spożywane ziarna. Bogate w antyoksydanty, witaminy i minerały.
bogate w błonnik | bogate w białko | pełnowartościowe

Suszone zioła i przyprawy
Nadaj potrawom smak i różnorodność bez dodawania sodu.

Nabiał** i jaja

Jaja *0,42 USD za porcję**
Łatwe w przyrządzaniu, bogate w białko, zdrowe tłuszcze i witaminy.
bogate w białko | pełnowartościowe

Twaróg *1,28 USD za porcję**
Można go jeść bez dodatków lub w daniach takich jak lasagne, naleśniki pancake lub z krakersami.
bogate w białko | pełnowartościowe

Jogurt *0,80–1,50 USD za porcję**
Dobre źródło białka, wapnia, witaminy D oraz wsparcie dla jelit. Dodawaj do niego owoce lub orzechy, by dostarczyć sobie więcej białka i korzyści dla zdrowia jelit. Wybieraj te z minimalną ilością cukru. Lepszą opcją będzie jogurt grecki, który zawiera więcej białka.
bogate w białko | pełnowartościowe

Mleko krowie lub kozie
Dostarcza białka i wapnia. Rozważ opcje nieprzechowywane w lodówce lub o długim okresie przydatności, by móc je dłużej przechowywać.

Napoje z orzechów
Z migdałów, nerkowców i kokosa. Bogate w tłuszcze alternatywy dla mleka krowiego
bogate w tłuszcze

Napój sojowy
bogate w białko

Ser *0,35 USD za porcję**
Plastry sera na kanapki, słupki sera jako przekąska i posiłek na drogę, tarty ser do topienia na daniach, dodawania do sałatek itp.
bogate w tłuszcze | bogate w białko | pełnowartościowe

*** Używaj pełnotłustego mleka, by w razie potrzeby dostarczyć sobie więcej kalorii.*

Dodatkowe wskazówki:

- **Planuj posiłki z wyprzedzeniem:** Twórz tygodniowe menu, by mieć pewność, że masz składniki na łatwe posiłki i przekąski. Poproś swojego opiekuna, rodzinę lub znajomych o pomoc w planowaniu posiłków, zakupach i przygotowywaniu.
- **Kupuj na przecenach i używaj kuponów zniżkowych.**
- **Rób zapasy podstawowych produktów:** Kupowanie większych ilości podstawowych produktów może być bardziej opłacalne.
- **Rozważ korzystanie ze wspólnych spiżarni lub programów pomocy.** Dostępnych jest wiele zasobów umożliwiających pacjentom dostęp do przystępnej żywności.
- **Rób zakupy w tańszych sklepach**, takich jak Dollar Tree, Dollar General, Family Dollar, Aldi i Walmart.
- **Wybieraj produkty niemarkowe**, które często są tańsze.
- **Staraj się kupować produkty sezonowe**, by obniżyć koszty.

BCBSM/BCN zapewnia wsparcie dla Comfort Cuisine w ramach programu partnerskiego BCBSM Value Partnership.