

Jounal Alimantè

Premye Leson

Dènnye Leson

UF IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA



Non

Dat

Ekri tout sa w te manje epi bwè. Tanpri, bay pi plis detay posib. Chak liy dwe gen yon sèl manje

1. Manje ak Bwason	2. Repa oswa ti goute	3. Ki kantite?	4. Detay
	B = Manje matin L = Manje midi D = Soupe S = Ti goute *Chwazi YOUN.	T = Gwo Kiyè t = Ti Kiyè Te c = Tas lv = liv oz = ons tr = tranch	Kote yo soti: Achte nan makèt, nan restoran oswa w fè lakay ou? Ki mak yo? Kijan ou prepare yo: kwit nan fou, bouyi, griye nan fou, fri nan pwelon ak ti lwil, fri, sote nan lwil, kwit nan vapè, griye, boule, woti? Avèk oswa san po? Akonpayman: sòs, bè, sik/edilkoran, sèl, vinegrèt, epis? Ki kantite? Pwodui letye: san okenn grès, 1%, 2%, antye? An katon, nan bwat konsèrv, an poud? Tip bwason: 100% ji, ji blennde, bwason ki gen awòm, bwason espòtif, lèt, dlo?
Egzanp: lèt	Ⓟ L D S	1 c	San grès
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		

1. Manje ak Bwason	2. Repa oswa ti goute	3. Ki kantite?	4. Detay
	B = Manje maten L = Manje midi D = Soupe S = Ti goute *Chwazi YOUN.	T = Gwo Kiyè t = Ti Kiyè Te c = Tas lv = liv oz = ons tr = tranch	Kote yo soti: Achte nan makèt, nan restoran oswa w fè lakay ou? Ki mak yo? Kijan ou prepare yo: kwit nan fou, bouyi, griye nan fou, fri nan pwelon ak ti lwil, fri, sote nan lwil, kwit nan vapè, griye, boule, woti? Avèk oswa san po? Akonpayman: sòs, bè, sik/edilkoran, sèl, vinegrèt, epis? Ki kantite? Pwodui letye: san okenn grès, 1%, 2%, antye? An katon, nan bwat konsèrv, an poud? Tip bwason: 100% ji, ji blennde, bwason ki gen awòm, bwason espòtif, lèt, dlo?
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		