

# “Mas Mabuti Para Sa Iyo” Mga Kumbinasyong Pagkain

Kasama ang mga Prutas o Gulay, Buong Butil, at Tubig.

## Piliin ang Kumbinasyong “Mas Mabuti Para Sa Iyo”!

Ito ay nagbibigay ng hindi bababa sa dalawa sa mga sumusunod:

- **Mga Prutas at gulay:** Ang mga prutas at gulay ay maaaring makatulong sa pangangalaga ng iyong katawan laban sa dyabetis, pagtaas ng timbang, sakit sa puso, at ilang uri ng kanser.
- **Mga Buong butil:** Ang mga buong butil ay may hibla, na tumutulong na panatilihin ang pag-balanse ng asukal sa dugo at tumutulong na maramdamang ikaw ay busog pa.
- **Malusog na pagluluto:** Pag-iihaw, pagluluto sa hurno, pagpapakulo, paglilitson, pagpiprito sa konting mantika, at pagluluto sa singaw ng tubig na kumukulo ay mas mabuti para sa iyong puso kaysa sa pagpiprito sa maraming mantika.

### Ang Tubig ay libre, humiling lamang ng isang tasa!

Ang bawat cell sa iyong katawan ay nangangailangan ng tubig. Piliin muna ang tubig kung uhaw sa halip na mga matamis na inumin.

Hanapin ang Kumbinasyong pagkain na  
“**Mas Mabuti Para Sa Iyo**” sa mga lokasyon ng  
Programang mga Pagkain sa Restawran.