Noj tej khoom noj muaj txiaj ntsig zoo raws li cov peev nyiaj

Feem ntau, nws zoo ntxim li kev noj tej zaub mov muaj txiaj ntsig zoo yuav tau siv nyiaj ntau heev. Tab sis tsis txhob txhawj, muaj ntau yam uas koj tuaj yeem ua nrog kev siv nyiaj daus las me ntsis thiab tseem tau noj khoom noj muaj txiaj ntsig zoo.

Sim ua qee cov lus qhia no:

Yuav cov ntses tshiab, Yuav tej zaub thiab txiv hmab txiv ntoo uas muaj raws caij nyoog.

Yuav cov kaus poom thiab txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tso tub txias noj tau ib xyoos puag ncig.

Yuav tag nrho cov ua noob (xws li cov txhuv ntshav los sis tag nrho cov noob pasta) uas tsis raug nqi ntau tshaj li cov txhuv dawb los sis pasta.

Yuav cov zaub muaj plaus tees tsis muaj nqaij xws li qe, noob taum, mis khov (cheese), edamame (noob taum), thiab taum paj.

Yuav cov nqaij txhoov uas pheej yig like flank steak, tag nrho cov nqaij qaib, los sis xub pwg npua. Siv koj li khoom ua zaub mov los ua cov no kom txog thaum lawv muag.

Nyeem cov ntawv tshaj tawm hauv khw muag khoom noj thiab tom qab ntawd npaj koj cov zaub mov raws li yam uas muag.

Yuav cov khoom siv uas muaj npe hauv khw hloov kev yuav cov khoom muaj suab npe.

Siv cov ntawv luv nqi rau cov khoom siv uas koj ib txwm yuav. Tsis txhob yuav tej yam khoom uas tsuas yog vim koj muaj daim coupon.

Sau ib daim ntawv teev npe ua ntej koj mus rau hauv lub khw thiab nqa nws nrog koj.

Tsis txhob yuav khoom thaum koj tshaib plab.

MolinaHealthcare.com/WI

MOLINA HEALTHCARE

5 cov laj thawj rau noj-cov zaub mov ua hauv tsev

Lub ntsiab lus tseem ceeb rau kev noj khoom noj muaj txiaj ntsig zoo yog kom noj khoom noj ua hauv tsev. Kawm paub txog 5 yam uas koj yuav tsum zam cov khoom noj ceev thiab txaus siab rau qee qhov zoo ole 'ua zaub mov noj hauv tsev!

1 Cov khoom noj ua hauv tsev feem ntau yog **muaj txiaj ntsig zoo** dua li cov khoom noj ceev. Cov khoom noj ceev feem ntau muaj calorie, saturated rog, qab zib thiab ntsev ntau heev. Ua ntej kev pib npaj cov khoom noj tshiab, txheeb xyuas nrog koj tus kws kho mob!

2 Cov zaub mov ua hauv tsev yog **pheej yig** dua li cov khoom noj ceev. Qhov no yuav ua rau koj xav tsis thoob, tab sis saib daim duab hauv qab no.

3 Cov zaub mov ua hauv tsev **qab dua** vim tias koj tuaj yeem xaiv cov txuj lom xyaw tshiab.

4 Cov zaub mov ua hauv tsev yog ib txoj hauv kev zoo rau **kev sib raug zoo nrog koj tsev neeg**. Tsev neeg cov pluas mov yog lub sij hawm los sib tham lus ua ke thiab nug seb txhua tus noj qab nyob zoo li cas. Nco ntsoov tuav tswj mus rau qhov zoo thiab txhua tus yuav zoo siab los koom noj ua ke!

5 Cov zaub mov ua hauv tsev feem ntau muaj **caloriestsawg dua**. Noj cov khoom noj ceev ib zaug xwb tsis ua li cas, tab sis noj ntau dhau tuaj yeem ua rau koj muaj teeb meem kev noj qab haus huv.

COV KHOOM NOJ CEEV

Cov phaus hauv pub lub hlis cheeseburger
520 calories
26 grams ntawm cov roj

Qhov loj me nruab nrab zaub kib fab kis (4 oz.)
320 calories
15 grams ntawm cov roj

Qhov loj me nruab nrab vanilla shake
610 calories
16 grams ntawm cov roj

Tag nrho rau ib tsev neeg muaj plaub
1450 calories thiab 57 grams ntawm cov roj
$31.93

COV KHOOM NOJ UA HAUV TSEV

SIB PIV

1 khoom noj hauv tsev 96% cov nqaij nyuj hauv qab 1/4 phaus cheeseburger ntawm tag nrho cov noob bun
320 calories
10 grams ntawm cov roj

SIB PIV

4 ounces ntawm kib qos liab
200 calories
6.5 grams ntawm cov roj

SIB PIV

Fwj ntawm cov txiv strawberry txiv tsawb txhoov mos
250 calories
1/2 gram ntawm cov roj

Tag nrho rau ib tsev neeg muaj plaub
770 calories thiab 17 grams ntawm cov roj
$22.35