

ԺՈՌՎԵՐՆԻՑ ԴՊԻՆԻՍՏՎԵՐԵ ԲՅՈՋԵԿՈՂ

Eat Well, Live Long, Pass it on

ԹԳԸՎԵԿԵ ՈՐԼԵ ՎՃԳԾԳԵՏԻԿ

Healthier Cooking / Meal Planning

၄၃၄၂^၁ ၈၀၉^၁:

אָפּטען אַלץ אַלעמאָל אַלעמאָל

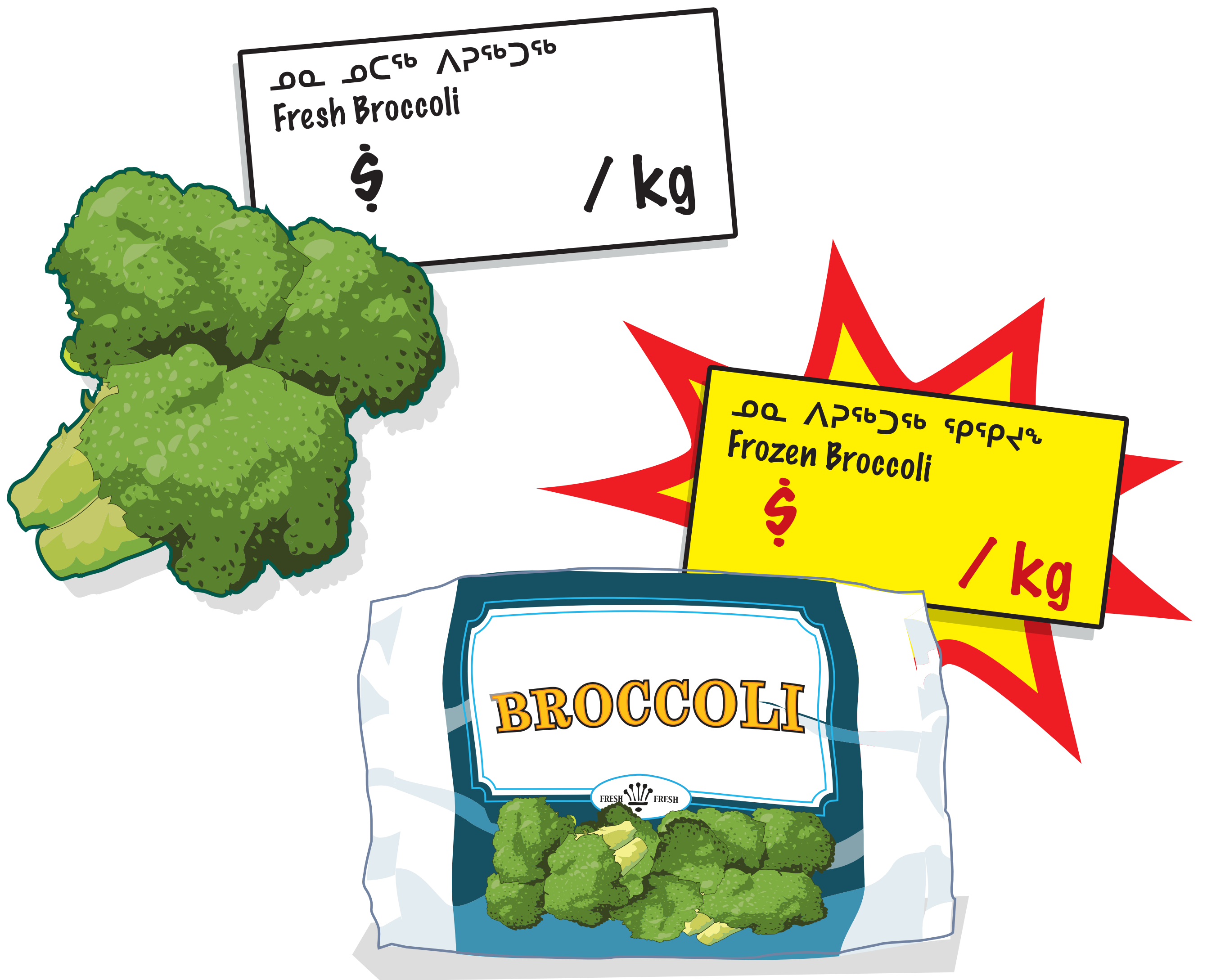
Frozen Vegetables:

Nutritious and Ready for Cooking

Cd²⁺ ▷d◁

▷ ၄၃၈၆၁

Look at the difference!


$$\begin{array}{c} \underline{m} \sigma^a \wedge \rho^b \sigma^b \quad \underline{m} \sigma^a \wedge C^b \rho^c \\ \rho^c \rho^d \sigma^a \quad \sigma^b \Delta^c C^d \sigma^c \end{array}$$

When fresh is not available buy frozen.



www.healthyfoodsnorth.ca

ԺՈՌՎԵՐՆԻՑ ԴՊԻՆԻՍՏՎԵՐԵ ԲՅՈՋԵԿՈՂ

Eat Well, Live Long, Pass it on

ԺԳՐԱԴԱՆԻՑ ԻՐԱՆԻ ԱՇԽԱՏԱԿԱՆ

၄၃၄၃၃၃ ၃၃၃၃

◁d<C'bC'J J 'b<C▷'C'

Add Frozen Vegetables to Your Soups and Stews



Λεγερδο**ς** Λεγ^ς ΝΓΓ^ς ΔΔ^ςσ^ςβΝΔ^ςρσ

A fast and easy way to make
a healthier meal!

A fast and easy way to make
a healthier meal!



www.healthyfoodsnorth.ca

ԺՈՌՎԵՐԸՆԸ ԴՈՒՆԻՍԻՎԵՐՍԻԹԻ ՔՅՆԵՆԻՈՂ
Eat Well, Live Long, Pass it on

ԺԳԵՎԵԼԻՆՈՒՄ ՈՐՂԻՆ ԿՈՇԻՄԵՏԻՆ
Healthier Cooking / Meal Planning

ԷԾՈՐԴԻՆՈՒՄ ԺԳԵՄ ՏԵՎԵՐԸՆԸ
ԵԾԿ ԼԵԽՆՔԻՐԸ
Shop Wisely... Use a List



ՏԵՎԵՐԸՆԵՍ ԵԾԿ
ՍՈՒՄՆԵՐ
Shopping List

- ☒ Mixed Vegetables
- ☐ Skim Milk Powder
- ☒ Cooking Spray

ԴԸՂ ԴԵՎԵԼՈՐՏԵՐՈՒՄ ԺԳԵՄ
ԿՈՇԻՄԵՏԻՆ ՔՅՆ ԵԾԵՎԵՐԸՆԸ.

It will help you save money by
buying only what you need.

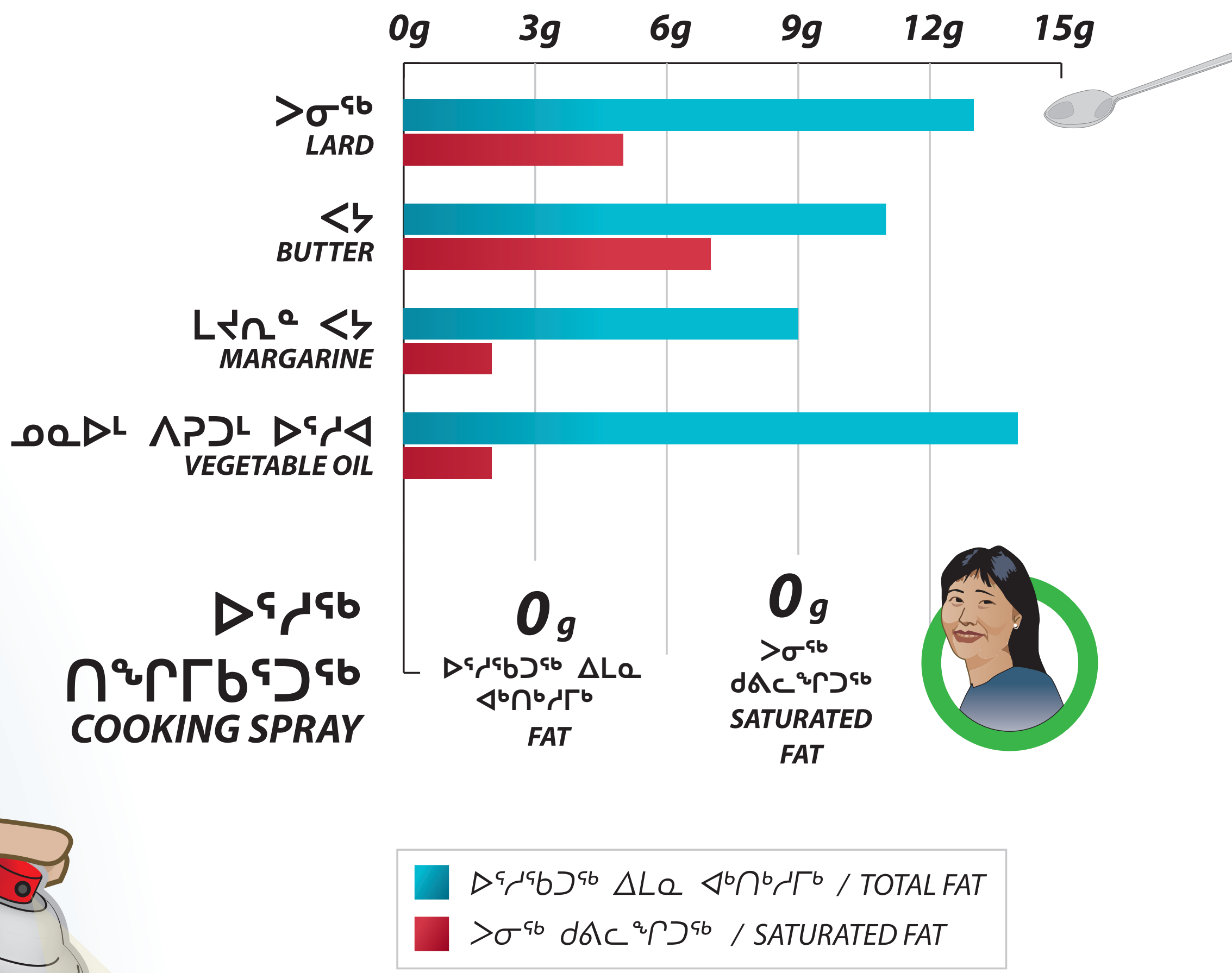
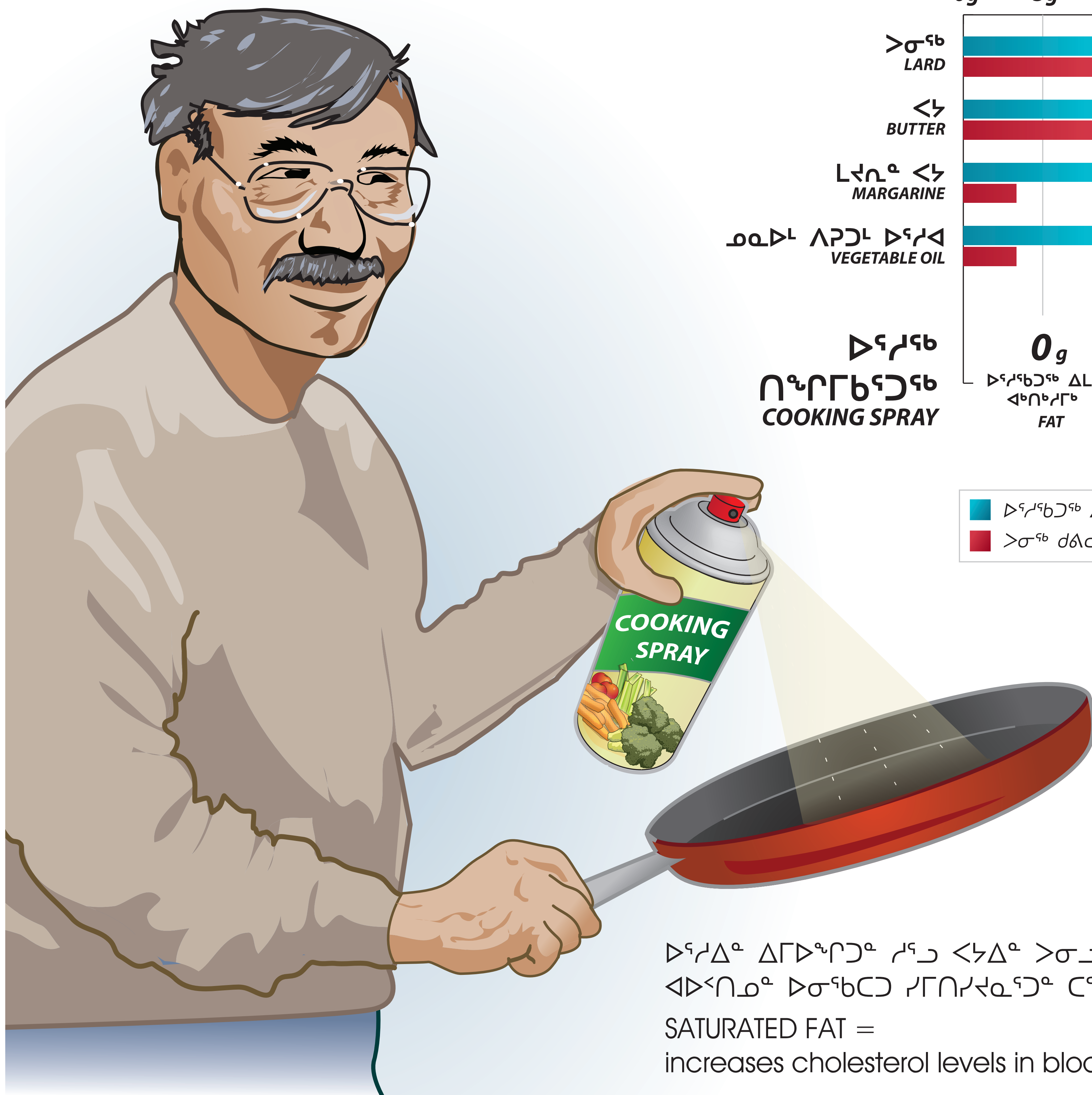


σηολϑϑςηηϑ Δηηϑϑϑϑϑϑ ϑϑϑϑϑϑ
Eat Well, Live Long, Pass it on

σϑϑϑϑϑ ϑϑϑ ϑϑϑϑϑϑ
Healthier Cooking / Meal Planning

ϑϑϑ ϑϑϑϑϑ ϑϑϑϑϑϑ
ϑϑϑϑϑϑϑϑϑϑϑϑ

Use Cooking Spray to
reduce the fat!



ϑϑϑ Δϑϑϑϑ ϑϑ ϑϑ ϑϑ ϑϑ =
ϑϑϑ ϑϑϑϑ ϑϑϑϑϑ ϑϑϑϑϑ ϑϑϑϑ
SATURATED FAT =
increases cholesterol levels in blood.

