

# Sim Ntses Pas Thus!

Ib yam ntsees ua muaj muaj ib hom tshauj nyob ntawm nqaij thiab tej cos zaub (phleu thees) thiab rog los pab txhawb lub cev.



**Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.



# Yuav Noob Taum!

Ib yam khoom noj ua muaj muaj ib hom tshauj nyob ntawm nqaij thiab tej cos zaub (phleu thees) thiab fiber.



Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

# Xaiv Cov Zaub!

Ntsuab Ua Muaj Muaj Nplooj  
Cov zaub ua muaj muaj tshuaj  
qab los (viv tas mees) thiab (as  
tai os xiv dees).



**Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org)  
rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.**

Keu pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev  
pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

# Xaiv Cov Zaub!

Ntsuab Ua Muaj Muaj Nplood  
Cov zaub ua muaj muaj tshuaj qab  
los (viv tas mees) thiab (as tai os  
xiv dees).



**Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub  
mov noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntawm USDA, SNAP, ib lub koom haum muab kev  
pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

# Sim Yogurt (Mis Nyuj tau muab ua Nyeem Nyeem)!

Cov yogurt ua tsi muaj rog ntau los sis tsi muab mis rog li yog ib yam khoom noj ua muaj muaj ib hom tshauj nyob ntawm nqaij thiab tej cos zaub (phleu thees) thiab cov poov hlau nyob hsauv neeg lub cev uas pab kom pob txha khov.



**Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.