

Nutrition Standards

Meals average around
 ≤ 760 mg/meal

Sodium



At least 2 oz
per meal

Protein



Dairy
or
Soy



Fruits

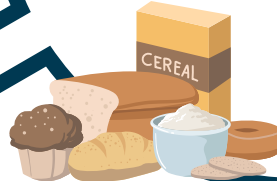


1 serving
per meal

1 serving
per meal



Grains



Vegetables



1-2 servings
per meal

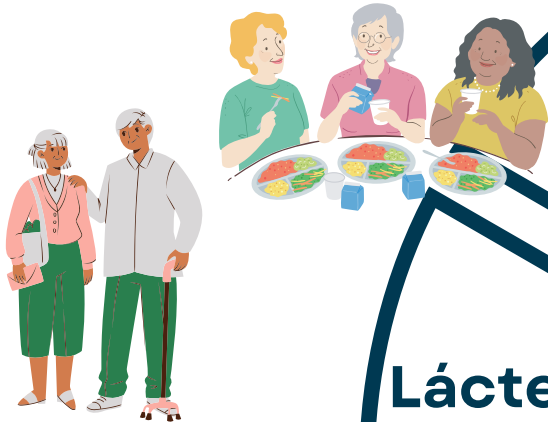


Half the weekly meals contain
whole grains

Normas de Nutrición

Las comidas promedian
alrededor de
<760 mg/comida

Sodio



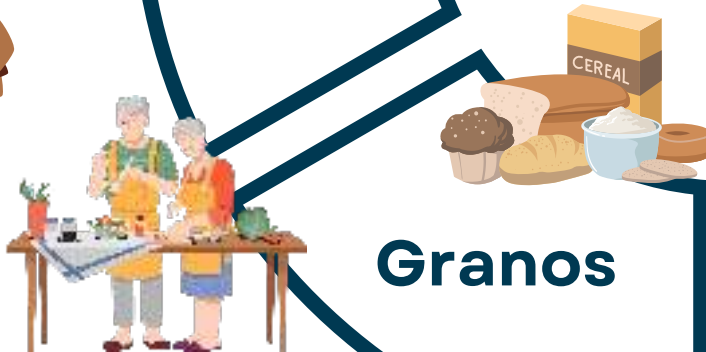
Lácteos o soya



1 porción
por comida



Granos



La mitad de las comidas semanales
contienen cereales integrales.

Al menos 2 oz
por comida

Proteína



Frutas



1 porción
por
comida

Verduras



1-2 porciones
por comida

