



# 购物车对比

## 另一个购物车

热狗, 16盎司	\$1.87
碎牛肉(20% 脂肪), 1.3 磅	\$6.49
冷冻炸鸡块, 28 盎司	\$8.99
鸡蛋, 1 打	\$3.29
Hamburger helper, 6.2 盎司	\$2.19
冷冻芝士披萨, 13.5 盎司	\$5.00
冷冻薯条, 32 盎司	\$4.49
盒装米类晚餐, 12 盎司	\$3.29
小麦面包, 24 盎司	\$2.80
香蕉, 4	\$1.28
胡萝卜 (整条), 2 磅袋装	\$2.19
果汁, 10 个6 盎司小袋	\$2.00
调味即食燕麦片, 10 小袋	\$3.99
微波炉爆米花, 6-3.2 oz. 小袋	\$3.50
巧克力曲奇饼, 13 盎司	\$2.99
碳酸饮料, 2 升	\$2.19
冰淇淋, 1.5 夸脱	\$3.00
<b>总价:</b>	<b>\$59.55</b>

此车里的物品含高量的脂肪，  
额外添加的糖，以及盐

## 精明购物

罐装吞拿鱼, 2-5 盎司	\$3.00
干斑豆, 16 盎司	\$1.87
整鸡, 3.5 磅 整鸡	\$4.52
鸡蛋, 1 打	\$3.29
全麦干面条, 16 盎司	\$1.50
罐装意大利面酱, 24 盎司	\$2.00
冷冻绿豆, 32 盎司	\$2.50
糙米, 16盎司	\$1.09
全麦面包, 24盎司	\$2.80
香蕉, 4	\$1.28
胡萝卜 (整条), 2 磅袋装	\$2.19
橙子, 4	\$3.40
一桶燕麦片, 42盎司	\$3.29
袋装爆米花, 30盎司	\$4.00
花生酱, 18盎司	\$3.99
脱脂牛奶, 1 加仑	\$4.49
脱脂酸奶, 32盎司	\$2.80
<b>总价:</b> (节省\$11.54)	<b>\$48.01</b>

此车里的物品含高量的纤维，维生素，  
钙和蛋白质

Figures taken from Safeway.com, 04/18. Developed by UCCE-Contra Costa County

California's CalFresh Healthy Living, with funding from the United States Department of Agriculture's Supplemental Nutrition Assistance Program – USDA SNAP, produced this material. These institutions are equal opportunity providers and employers. For important nutrition information, visit [www.CalFreshHealthyLiving.org](http://www.CalFreshHealthyLiving.org).

