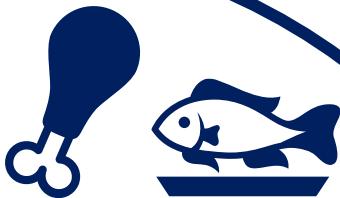


Mōñā in Ejmour

Mōñā in Ejmour ko ej key eo ñan kōkmanmanlok aolepen bedbed in Ejmour eo am. Loori joñak kein bwe en ûne mōña ko kijōm.



Aolep ien mōñā vegetable ko. Ritto ro rej aikuj mōñā 2-3 cup in vegetable ilo juōn raan einwōt jet mōñā ko reūne.



Mōñā kanniök ko edrik kūriij iier einwōt takke, ek im bao. Kālet pork ak beef emōj label e kilier “loin” ak “round”. Kōmman joñan am ebbōk jālele ko im rō kūriij einwōt ko ilo kuwat ak ko emōj būrae ki.

Leen Wōjke elap an naaj jibañ yuk bwe kwōn kajoor im emanlok am mour. Ritto ro rej aikuj mōñā $1\frac{1}{2}$ cup in leen wōjke ilo juōn raan.



Kadiklok mōñā men ke im ewōr makmōk ie

einwōt bilawe, corn im pitato. Kālet wōt mōñā ko einwōt brown rice ak whole wheat bilawe, pasta ak betkōj



En lap am idaak aibōj



Jab mōñā im idaak tōñal im cola



En jap lap am idaak dren in kadōk

Mōnā, mōnā ko re Ejmour ekar nán Budget eo am

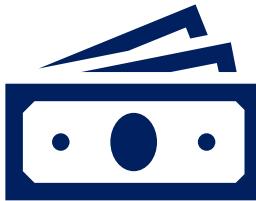
Mōnā in Ejmour ko ej key eo nán kōkmanmanlok aolepen bedbed in Ejmour eo am. Loori joónak kein nán drebij eok bed wōt ilo budget eo am ilo ien am kaikujuk.

1. Kōbboj mōnā eo kijōm



Lōmnak in wia mōnā ko reūne im remman nán enbwinnim im kemlij eo am aikuji.

2. Etale jete wōnaer



Mōnā ko remaroń drik wōnaer ej mōnā ko rekāäl (fresh) ak kwōj (frozen). Mōnā ko rekwoj re bareinwōt ūne im einwōt mōnā ko rekāäl.

3. Lale jikin bulk in mweuk ko an mwōn wia eo



Jet ien komaroń loe men ko remman wōnaer einwōt nut im oat ko ilo ijin ko im jab ilo jikin cake ak bilawe ko (pantry aisles).

4. Wia fruit im vegetable ko ilo 'ien ko aer' (in season)



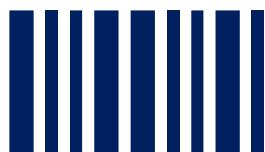
Wia fruit im vegetable ilo ien ko aer relōnllok im drikklo wōnaer.

5. Lale ta ko rej wōtlok wōnaer



Jeek e kadelel, website, ak app ko nán lale ta ko mwōn wia eo ej wōtlok kaki ilo week en.

6. Kōjerbal coupon ko



Ekkā am nej elolo coupon ilo newspaper, im elōn mwōn wia elōn aer coupon online ak app ko im rej kōtlok am ebōk jene.

7. Loore wōt list eo am



Wāwein in enaj jibań eok ilo am jeblak jen mwōn wia eo kōn mōnā ko kwar lōmnak in bōki mokta jen am kar etal jen mweo mwōm.