

FAMILY SCORE SHEET

Name: _____ How many family members live in your home? _____ Challenge another family for friendly competition

Healthy Habit For help, give the Living Healthier Hotline a try! 1-844-26COACH (1-844-262-6224)		Mon.	Tues.	Wed.	Thurs	Fri.	Sat.	Sun.	Total
EXERCISE-Recreational (bowling, golf, gardening, etc.) <i>2 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
EXERCISE- Moderate/Low Intensity (yoga, dog walking, weight lifting) <i>3 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
EXERCISE-Vigorous/High Intensity Cardio (Zumba class, run, bike, etc.) <i>5 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
EXERCISE-Muscle-strengthening activities that work all major muscle groups (weight-lifting, fitness class, boot camp, stair-climbing) <i>5 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
WEEKLY:									
Add two healthy snacks to your day <i>2 points each day</i>	Points*								
	# of family members								
Prepared the Recipe of the Week for the Family (5 points)	Points*								
	# of family members								
Do an activity from the Choose Healthier website this week (5 points)	Points*								
	# of family members								
<i>*Points are earned per family member. E.g. if 2 family members go bowling for 60 minutes, a total of 4 points are earned.</i>	TOTAL POINTS								

Apple Glazed Turkey:

Ingredients: 1 turkey breast tenderloin (about 8 ounces), 1 1/2 teaspoons lemon juice, 1 1/2 teaspoons olive oil or cooking oil, 1/4 teaspoon seasoned salt, 1/4 teaspoon dried sage leaves, crushed, 2 cloves garlic, minced, 1 tablespoon apple jelly, melted, 4 very thin slices lemon, Fresh sage leaves (optional)
Directions: Preheat broiler. Split turkey tenderloin in half horizontally into two portions, each about 1/2 inch thick. Place turkey on unheated rack of broiler pan. In a small bowl, combine lemon juice, oil, seasoned salt, dried sage, and garlic. Brush mixture on both sides of each turkey portion. Broil turkey 4- 5 inches from the heat for 5 minutes. Turn turkey; place lemon slices on turkey. Broil for 2 minutes more. Using a clean brush, brush with apple jelly. Broil for 2 to 3 minutes more or until tender and no longer pink (170 degrees F). Slice the turkey. If desired, garnish with fresh sage leaves.

HOJA DE PUNTAJE DE LA FAMILIA

Nombre: _____ Cuantos miembros de su familia en su hogar? _____ Desafíe a otra familia para una competencia amistosa

Healthy Habit ¡Para obtener ayuda, pruebe la línea directa Living Healthier! 1-844-26COACH (1-844-262-6224)			Lun.	Mart.	Miér.	Juev	Vier.	Sáb.	Dom.	Total
EJERCICIO -Recreacional (Bolos, golf, jardinería, etc.) <i>2 puntos por ½ hora</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
EJERCICIO - Moderado/Intensidad Baja (yoga, caminar al perro, levantar pesas) <i>3 puntos por ½ hora</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
EJERCICIO-Cardiovascular Vigoroso/Intensidad Alta (Clase de Zumba, correr, bicicleta, etc.) <i>5 puntos por ½ hora</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
EJERCICIO-Actividades para fuerza muscular que trabaja todos grupos musculares principales (levantar pesas, clase de acondicionamiento físico, campo de entrenamiento, subir escalones) <i>5 puntos por 30 minutos</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
SEMANAL:										
Agrega dos refrigerios saludables a tu día <i>2 puntos por día</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
Prepare la Receta de la Semana para la Familia. (5 puntos)	Puntos*									
	# miembros (familia)									
Hacer una actividad del sitio "Choose Healthier" (5 puntos)	Puntos*									
	# miembros (familia)									
<i>* Los puntos se ganan por cada miembro de la familia. Por ej. si dos miembros de la familia van a jugar bolos por 60 minutos, un total de 4 puntos se ganan.</i>								TOTAL DE PUNTOS		

Pavo Acaramelado con Manzana:

Ingredientes: 1 lomo de pechuga de pavo (unas 8 onzas), **1 1/2** cucharaditas de jugo de limón, **1 1/2** cucharaditas de aceite de oliva o aceite de cocina, **1/4** cucharadita de sal sazónada, **1/4** cucharadita de hoja de salvia secas, trituradas, **2** dientes de ajo, picados, **1** cucharada de gelatina de manzana, derretida, **4** tajadas de limón finamente cortadas, hojas de salvia frescas (opcional)

Direcciones: Calentar la parrilla. Dividir el lomo de pechuga de pavo en dos horizontalmente formando dos porciones, cada una de una ½ pulgada de grosor. Colocar el pavo en el estante sin calefacción de una bandeja para asar. En una taza pequeña, combinar el jugo de limón, aceite, sal sazónada, salvia seca y ajo. Frotar la mezcla en ambos lados de cada porción del pavo. Asar el pavo 4 a 5 pulgadas del fuego por 5 minutos. Voltar el pavo; colocar las tajadas de limón sobre el pavo. Asar por 2 minutos mas. Con un pincel limpio, frotar la gelatina de manzana. Asar por 2 a 3 minutos mas o hasta que este blando y no este rosado (170 grados F). Tajar el pavo. Si desea, adornar con las hojas de salvia frescas.