

Menjar bé fora de casa



MENÚ



Busca un restaurant que ofereixi vegetals frescos



Tria aliments rostits, a la planxa, a la graella o al vapor



Es preferible triar l'aigua com a beguda



De postres millor fruita fresca

Si és possible dedica més de mitja hora a menjar



Escull un menú variat i evita racions excessivament grans



Infermera
virtual

www.infermeravirtual.com



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA