



Infermera  
virtual

# Menjar bé fora de casa



## MENÚ



ESCULL UN MENÚ VARIAT I EVITA  
RACIONS EXCESSIVAMENT GRANS

Busca un restaurant que  
ofereixi vegetals frescos.



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

Si es possible dedica més  
de mitja hora a menjar.



De postres millor  
fruita fresca.



Es preferible triar  
l'aigua com a beguda.

