



Infermera
virtual

Menjar bé fora de casa

Infermera
virtual



Més informació

MENU



ESCULL UN MENU 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 és possible dedica més
de mitja hora a menjar.



De postres millor
fruta fresca.



Es preferible triar
l'aigua com a beguda.



Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona