

# Menjar bé fora de casa



Procura escollir un menú variat.



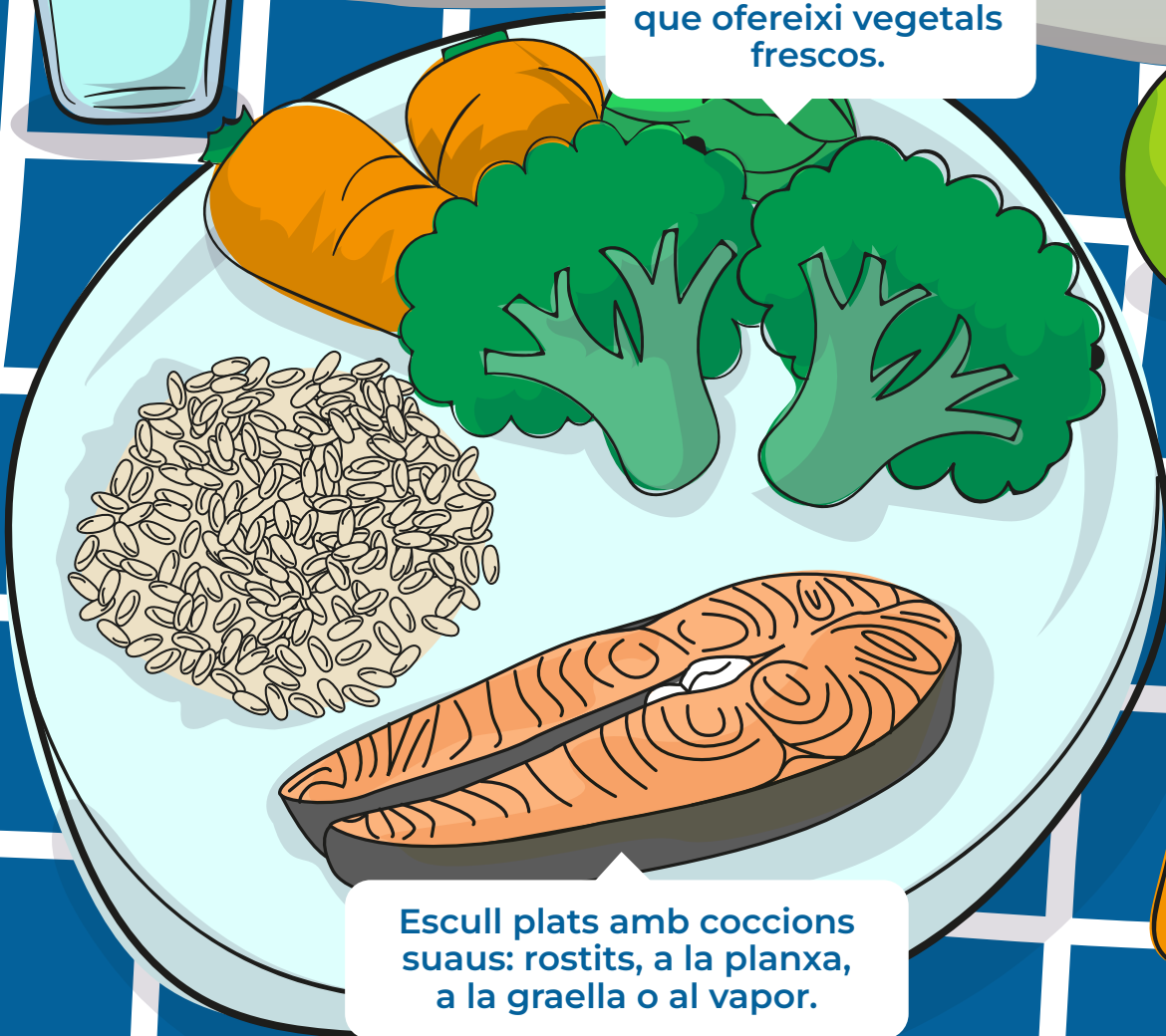
Evita les racions massa grans.



Preferiblement, tria aigua com a beguda.

De postres, millor triar fruita fresca.

Busca un restaurant que ofereixi vegetals frescos.



Escull plats amb coccions suaus: rostits, a la planxa, a la graella o al vapor.



Si és possible, dedica més de mitja hora a menjar.

Font del contingut:

 [Infermera virtual.com](http://Infermera virtual.com)



COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA

Segueix-nos:

