

COM PODEM MENJAR MÉS SALUDABLE FORA DE CASA?

Menjar de menú

A diferència del que molts pensem, és possible menjar sa fora de casa. Si disposes d'informació adequada, pots transformar les opcions més calòriques en menús sans i deliciosos. A continuació, et donem alguns consells per aconseguir que el teu menú sigui un menjar saludable.



Verdures



Pasta, arrossos i llegums



Carns, peix i ous



Postres i begudes

Com a **primer plat** o guarnició (en amanida, al forn, a la planxa, ofegades, etc.).

Com a **segon plat**.
Escull salses poc calòriques i acompanyaments no grassos.

Com a **segon plat**.
Acompanyaments de verdures o patates al forn.

Postres: fruita o iogurt.
Beguda: aigua.