

Menjar bé fora de casa

Procura escollir un menú variat i evita les racions massa grans



És preferible triar l'aigua com a beguda



De postres millor fruita fresca



Busca un restaurant que ofereixi vegetals frescos

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

Si és possible dedica més de mitja hora a menjar

