

COM PODEM MENJAR MÉS SALUDABLE FORA DE CASA?

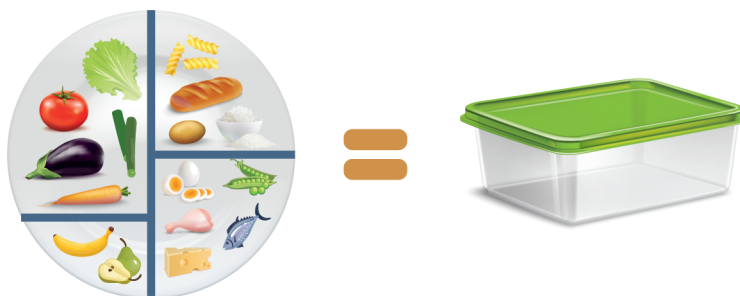
Si has de menjar fora de casa per motius laborals, és important que sàpigues que és possible fer-ho de manera saludable si tens en compte alguna de les recomanacions següents.

Menjar de carmanyola

Menjar de carmanyola és una opció molt recomanable perquè ens permet assegurar una varietat en els menús.

Què hi poso, a la meva carmanyola?

1 CARMANYOLA SALUDABLE

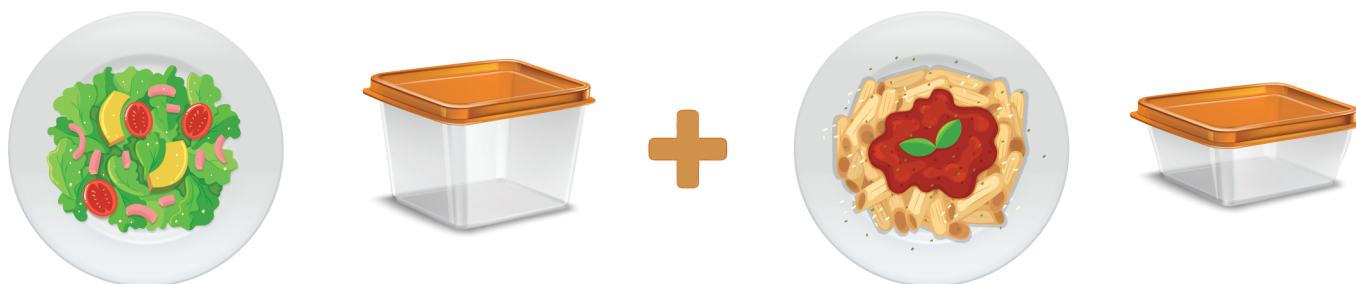


Si decideixes emportar-te el menjar en una carmanyola:

Prioritza les verdures en el plat.

Per mesurar la ració, serveix els aliments abans en un plat.

2 CARMANYOLES SALUDABLES



Si t'estimes més emportar-te el menjar en dues carmanyoles:

Escull la carmanyola gran per a les **verdures**.

Amaneix l'amanida quan estiguis a punt de menjar-te-la.

Per mesurar la ració, **serveix** els aliments **abans** en un plat.