

MENJAR RÀPID? NOMÉS OCASIONALMENT, I SENSE DEMANAR PATATES FREGIDES

6 juliol, 2017

☒ Pot un dinar ràpid ser part d'un pla de menjar saludable? Sí, sempre que facis eleccions intel·ligents i mengis dinar ràpid només ocasionalment. Quan consideris l'acompanyament, aprofita les opcions més saludables que s'ofereixen en molts restaurants de menjar ràpid. Per exemple, en lloc de patates fregides, tria una amanida amb guarniments baixos en calories. O afegeix un bol de fruita i iogurt al teu dinar. Altres eleccions saludables inclouen rodanxes de poma o taronja, arròs al vapor, ...