

SI T'AGRADA AQUEST PLAT,
PREN RACIONS PETITES
MÉS D'UN COP!



Planifica els teus àpats

Si el menjar t'agrada, és millor separar-lo en dos àpats diferents que no pas córrer el risc de malbaratar part del teu dinar o sopar.

Acaba't el que has demanat

No malbaratis el menjar, assegura't que t'acabaràs tot el que hi ha al teu plat.

No malbaratis aliments

Si no et pots acabar el menjar que has demanat, utilitza un envàs portaviandes per endur-te'l a casa i menjar-t'ho en qualsevol altre moment del dia.

