

SI TE GUSTA ESTE PLATO, TOMA RACIONES PEQUEÑAS MÁS DE UNA VEZ!



Planifica tus comidas

Si la comida te gusta, es mejor separarlo en dos comidas diferentes que no correr el riesgo de desperdiciar parte de tu comida o cena.

Acábate lo que has pedido

No desperdicies la comida, asegúrate que te vas a acabar todo lo que está en el plato.

No desperdicies alimentos

Si no te puedes acabar la comida, utiliza un “doggy bag” para llevártela a casa y comértela en cualquier otro momento del día

