

“당신을 위해 더 좋은” 콤보 식사

과일 또는 야채, 통곡물과, 물 포함.

“당신을 위해 더 좋은” 콤보를 선택하십시오!

다음 중 최소한 두 가지는 제공됩니다:

- **과일 및 야채:** 과일 및 야채는 당뇨병, 체중 증가, 심장 질병과, 암의 일부 유형으로부터 몸을 보호하는데 도움을 줄 수 있습니다.
- **통곡물:** 통곡물은 몸에 혈중 당 농도의 균형 유지를 돕고, 더 오래 포만감을 느낄 수 있게 돕는 섬유질이 있습니다.
- **보다 더 건강한 요리:** 석쇠 구이, 베이킹(제과류를 오븐에 굽기), 끓이기, 로스팅(육류를 통째로 오븐에 굽기), 볶고, 찌는 것이 기름에 튀기는 것보다 심장에 더 좋습니다.

물은 무료이니, 단지 컵만 요청하십시오!

우리 몸에 있는 모든 세포는 물을 필요로 합니다. 갈증에는 가당 음료 대신 먼저 물을 선택하십시오.

음식점 식사 프로그램을 실시하는 곳에서
“당신을 위해 더 좋은” 콤보 식사를 찾으십시오.