



SALUT | Redacció | Actualitzat el 28/04/2024 a les 07:39

6 plats fàcils i sans que voldràs menjar cada setmana [vol. 3]

[inicentrareport]Vols menjar sa però no saps cuinar o et fa mooolt pal? Doncs tenim la solució! Et compartim 8 plats facilíssims que podràs fer amb un moment i que no només són saludables sinó que estan per llepar-se'n els dits!

Quin et fa venir més gana? Vota!

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

Recorda sempre que l'important és menjar sa i equilibrat i fer tots els àpats.

Si creus que tens una mala relació amb el menjar, ens pots escriure de manera anònima al Consultori i una psicòloga experta en autoimatge, cos i autoestima, et respondrà :)

[consultori]3[/consultori]

[ficentrareport]