**Hamburgueserías**



**Cómo comer sano en hamburgueserías:**

* **Elija el sándwich con una sola hamburguesa.** ¡Nada de hamburguesas dobles o triples! Las hamburguesas con dos o tres medallones de carne agregan calorías innecesarias y grasa no saludable (hasta 800 calorías y 40 gramos de grasa).
* **Evite o use poca mayonesa.** Puede eliminar hasta 100 calorías. Agregue ketchup o mostaza si quiere realzar el sabor.
* **No se pase con las salsas,** que agregan muchas calorías. Si no quiere dejarlas, pídalas a parte. Con muy poco basta.
* **No al tocino, queso, aros de cebolla y guarniciones cargadas de calorías.** Si quiere agregar algo interesante, puede elegir pepinillos o paltas, que son saludables para el corazón.
* **Pida sándwiches o hamburguesas sin carne,** como hamburguesas vegetarianas en *Burger* *King* o el queso a la parrilla en *In-N-Out Burger*.
* **No coma papas fritas.** Ahorrará cientos de calorías (510 calorías en las papas fritas grandes de *McDonald*, 340 en las medianas).
* **Lea el menú para niños.** Las hamburguesas para niños generalmente tienen entre 250-300 calorías, por lo que resultan más sanas.

Fuente:Helpguide.org

| **Opciones más saludables en hamburgueserías** |
| --- |
| EN LUGAR DE ... | **PRUEBE ...** |
| Hamburguesa con queso doble | Hamburguesa simple, común sin queso |
| Papas fritas | Papas asadas o una ensalada |
| Tiritas de pollo frito | Tiritas de pollo a la parilla |
| Ensaladas con condimentos como tocino, queso o aderezo *ranch* | Ensalada de verduras con pollo a la parrilla y aderezos con bajo contenido de grasa |
| Malteada | Yogur helado o un helado de vainilla tipo sundae en una taza (sin cobertura ni cono) |

**Las hamburguesas más saludables en las 10 hamburgueserías más importantes**

* **Hamburguesa asada a la brasa de *Burguer King*:** 230 calorías, 9 gramos de grasa (3 gramos de grasa saturada), 460 mg de sodio
* **Hamburguesa de pavo a la parilla de *Carl's Jr.'s*:** 490 calorías, 22 gramos de grasa (4,5 gramos de grasa saturada), 960 mg de sodio
* **Hamburguesa a la parrilla con champiñones y queso suizo de un quarto de libra de *Dairy Queen*:** 590 calorías, 35 gramos de grasa (12 gramos de grasa saturada), 700 mg de sodio
* **1/3 lb. de *Hardee´s* Hamburguesa gruesa baja en carbohidratos:** 420 calorías, 32 gramos de grasa (12 gramos de grasa saturada), 1.010 mg de sodio.
* **Hamburguesa con cebolla, estilo proteína de *In-N-Out*:** 240 calorías, 17 gramos de grasa (4 grams de grasa saturada), 370 mg de sodio
* **Hamburguesa de *Jack in the Box*:** 280 calorías, 11 gramos de grasa (4 gramos de grasa saturada), 620 mg de sodio
* **Hamburguesa de *McDonald's*:** 250 calorías, 9 gramos de grasa (3,5 gramos de grasa saturada), 520 mg de sodio
* **Hamburguesa de *Sonic Jr*.:** 340 calorías, 17 gramos de grasa (6 gramos de grasa saturada), 550 mg de sodio
* **Hamburguesa de *Wendy's Jr*.:** 230 calorías, 8 gramos de grasa (3 gramos de grasa saturada), 470 mg de sodio
* ***Whataburguer Jr. de Whataburguer*:** 300 calorías, 15 gramos de grasa (4 gramos de grasa saturada), 730 mg de sodio

Fuente: Helpguide.org

**Restoranes de comida italiana y pizzas**



Cómo comer sano en restoranes de comida italiana y pizzas:

* **Pida masa fin en lugar de masa común y evite a toda costa la pizza al molde o la pizza tipo pan.** La masa fina no sólo es la más sana sino que también es la versión más auténtica de la verdadera pizza italiana.
* **Pida la pizza con queso bajo en calorías.** ¡Con un poco de queso basta! También puede probar reemplazar la muzzarella por ricota de bajas calorías. Por lo menos, no pida queso adicional.
* **Llene su pizza de verduras.** La mayoría de los restoranes tienen muchas opciones saludables, como por ejemplo, tomates, pimientos, champiñones, espinaca, alcauciles, ajo, cebollas y brócoli.
* **Limite las carnes con alto contenido de grasa,** como peperoni, tocino, salchicha, carne Philly, jamón y la carne de res. Si quiere comer carne, que sea pollo.
* **Evite las pastas,** que tienden a ser menos saludables que la pizza en las pizzerías. Los platos de pasta de comida rápida son simplemente fideos con carbohidratos refinados y salsas de carne pesadas.
* **Omita los acompañamientos.** Diga no a los pretzels de ajo, la muzarella frita y el pan con queso. Así reducirá muchas calorías, carbohidratos y grasas no saludables.

Fuente:Helpguide.org

| **Opciones más saludables de comida rápida italiana y pizza**  |
| --- |
| **EN LUGAR DE ...** | **PRUEBE ...** |
| Pizza rellena o pizza al molde | Pizza de masa fina (de harina integral, si hay disponible) |
| Pizza para los amantes de la carne | Pizza para los amantes de las verduras |
| Peperoni, albóndigas o salchichas | Pollo |
| Tocino | Tocino canadiense (60% menos de grasa que el tocino común) |
| Pan de queso o ajo | Panes comunes o grisines/palitos de pan |

**Las alternativas más saludables en las pizzerías**

* **Suprema de masa fina con peperoni de *California Pizza Kitchen* (2 porciones):** 338 calorías, 7 gramos de grasa saturada, 1.016 mg de sodio
* **Pizza de ananá y tocino canadiense de *Chuck E. Cheese* (1 porción grande):** 272 calorías, 8 gramos de grasa (3 gramos de grasa saturada), 678 mg de sodio
* **Pizza Ole para llevar de *Cici´s Pizza* (2 porciones):** 339 calorías, 8 gramos de grasa (4 gramos de grasa saturada), 700 mg de sodio
* **Pizza *Tuscan* artesanal con verduras asadas y salami de *Domino´s* (1 porción):** 150 calorías, 6 gramos de grasa (2 gramos de grasa saturada), 280 mg de sodio O  **Pizza de masa fina de verduras *Pacifico de Domino´s* (1 porción):** 230 calorías, 12,5 gramos de grasa (5,5 gramos de grasa saturada), 450 mg de sodio
* **Pizza con pimientos verdes, cebolla y aceitunas negras de *Little Caesar´s* (1 porción):** 196 calorías, 8 gramos de grasa (3 gramos de grasa saturada), 336 mg de sodio
* **Pizza individual con verduras frescas de *Papa John´s* (media pizza solamente):** 360 calorías, 10 gramos de grasa, 880 mg de sodio
* **Pizza *DeLite* con verduras para llevar y cocinar de *Papa Murphy´s* (2 porciones):** 322 calorías, 8 gramos de grasa saturada, 437 mg de sodio
* **Pizza con verduras y pollo *Fit´N Delicious* de *Pizza Hut* (2 porciones):** 208 calorías, 9 gramos de grasa (4 gramos de grasa saturada)
* **Pizza de tomate y albahaca de masa fina de *Sbarro* (1 porción):** 450 calorías, 14 gramos de grasa, 1.040 mg de sodio
* **Pizza tipo pan sin levadura con tomate y queso individual de *Uno Chicago Grill* (sólo la mitad de la pizza):** 405 calorías, 16,5 gramos de grasa (7,5 gramos de grasa saturada), 1.065 mg de sodio

Fuente:Helpguide.org

**Sandwicherías**



**Cómo comer sano en sandwicherías:**

* **Elija los sándwiches más pequeños.** Un sándwich de 6 pulgadas en lugar de uno de un pie puede ahorrarle entre 500-700 calorías.
* **Elija bollos y pan integral** en lugar de pan blanco, francés o de queso.
* **Cuídese con la mayonesa y los condimentos.** Puede reducir aún más calorías si pide los condimentos aparte.
* **Aderece el sándwich con mostaza, vinagre o aderezos con bajo contenido de grasa** en lugar de mayonesa y salsas especiales cargadas de calorías.
* **Use poco queso,** o mejor aún, directamente no lo incluya.
* **Coma medio sándwich en el almuerzo** y guarde la otra mitad para más tarde.
* **Cargue verduras,** como tomate, lechuga, pepinillos, cebollas, pimientos verdes y rojos y aceitunas.
* **No a las papas fritas.** Elija un acompañamiento más saludable como una manzana, una ensalada pequeña o un yogur.

Fuente:Helpguide.org

| **Opciones más saludables en sandwicherías** |
| --- |
| **EN LUGAR DE ...** | **PRUEBE ...** |
| Sándwich de un pie | Sándwich de seis pulgadas |
| Carnes con alto contenido de grasa: jamón, ensalada de atún, tocino, albóndigas o bistec | Carne magra (carne asada, pechuga de pollo, jamón magro) o verduras |
| La cantidad "normal" de queso con mayor contenido de grasa (cheddar, americano) | una o dos rodajas de queso de menor contenido graso (suizo o muzzarella) |
| Dejar el sándwich "como está" con todos los condimentos | Intercambiar el queso y la carne por verduras |
| Elegir pan blanco o tortillas blancas, que generalmente tienen más grasa que el pan normal | Elegir pan integral o sacar la rodaja de arriba del sándwich y comerlo abierto |

**Los  sándwiches más saludables en sandwicherías:**

* ***Classic* de Cheddar y pavo de *Arby´s*:** 290 calorías, 5 gramos de grasa, 1.020 mg de sodio.
* **Sándwich de ensalada de pollo clásico de *Au Bon Pain* (medio):** 230 calorías, 480 mg de sodio.
* **Sándwich de hummus y verduras de *Cosi:*** 397 calorías, 7 gramos de grasa, 532 mg de sodio
* **Wrap Mediterráneo de *Jason´s Deli*:** 370 calorías, 10 gramos de grasa, 1160 mg de sodio
* **Turkey Tom de *Jimmy John´s* (ponga poca mayonesa):** 430 calorías, 11,5 gramos de grasa, 1085 mg de sodio
* **Medio de ensalada de atún en pan de trigo y miel de *Panera Bread*:** 260 calorías, 8 gramos de grasa, 580 mg de sodio
* **Sonoma *Turkey Sammie* de *Quizno*:** 280 calorías, 14 gramos de grasa, 4 gramos de grasa saturada, 30 mg de colesterol, 740 mg de sodio
* **Panini de verduras asadas de *Starbucks*:** 350 calorías, 12 gramos de grasa, 770 mg de sodio (más 4 gramos de fibra y 13 gramos de proteína)
* **Sándwich de carne asada de 6 pulgadas en pan de trigo de 9 granos de *Subway*:** 310 calorías, 5 gramos de grasa (1,5 gramos de grasa saturada, 24 gramos de proteína, 700 mg de sodio O  **Sándwich de verduras Delite:** 230 calorías, 3 gramos de grasa, 310 mg de sodio
* ***Wrap* del mercado de granjeros *Togo´s* con aderezo de vinagre balsámico:** 440 calorías, 3 gramos de grasa saturada, 14 gramos de grasa total, 980 mg de sodio, 72 gramos de carbohidratos, 9 gramos de fibra, 8 gramos de azúcar, 12 gramos de proteína.

Fuente:Helpguide.org

**Cadenas asiáticas**



**Cómo comer más sano en restoranes asiáticos de comida rápida:**

* **Pida poco arroz,** porque contiene muchos carbohidratos y calorías. Deje pasar el arroz frito, que tiene alto contenido de grasa, calorías y sodio. El arroz al vapor es más saludable y el arroz integral es aún mejor.
* **Limite los fideos.** Los fideos asiáticos fritos agregan muchas calorías, carbohidratos y sodio, además de grasas no saludables. Limítese a porciones pequeñas de *lo mein*, *chow mein* y *chow fun*, o evítelas.
* **Diga no a los platos con cerdo,** que tienden a tener mayor contenido de grasa que otras carnes.
* **Evite los platos con mucha salsa,** como el pollo a la naranja y la carne de res a la *Beijing*. También es buena idea dejar pasar cualquier plato que incluya *General Tso´s, Kung Pao*, BBQ o agridulce en el nombre. Estas salsas tienen alto contenido de calorías y azúcar.
* **Omita los acompañamientos fritos, grasosos,** como wontons, arrolladitos primavera, tempura, costillas de cerdo con salsa BBQ y Rangún de cangrejo.
* **¡Use los palitos chinos!** Comerá más despacio porque no podrá agarrar tanta comida con ellos como con cuchillo y tenedor

Fuente:Helpguide.org

| **Opciones más saludables de comida rápida asiática**  |
| --- |
| **EN LUGAR DE ...** | **PRUEBE ...** |
| Aperitivos fritos (arrolladitos primavera, tempura, wontons fritos, etc.) | Sopas (las más sanas incluyen la sopa china de huevo, miso, wonton o la sopa agripicante) |
| Platos fritos o rebozados (cerdo agridulce, pollo *General Tso´s*) | Platos salteados, al vapor, asados o a la parilla (*chop mein, chop suey*) |
| Arroz frito | Arroz al vapor (arroz integral en lugar de arroz blanco, si es una opción) |
| Salsa agridulce o salsa de soja | Salsa de chile picante (poca cantidad, mucho sabor) o salsa de soja con bajo contenido de sodio |
| Platos a base de carne | Platos a base de vegetales |

**Los platos más sanos en restoranes asiáticos:**

* **Pollo *Kung Pao* de *Manchu Wok*** 180 calorías, 12 gramos de grasa, 2 gramos de grasa saturada, 8 gramos de proteína, 540 mg de sodio
* **Carne de res con brócoli de *Panda Express*:** 150 calorías, 6 gramos de grasa (1,5 gramos de grasa saturada), 720 mg de sodio, 12 gramos de carbohidratos, 3 gramos de fibra, 11 gramos de proteína
* **Pechuga de pollo con chauchas de *Panda Express*:** 170 calorías, 7 gramos de grasa (1,5 gramos de grasa saturada), 720 mg de sodio
* **Camarón agrio de *Panda Express* acompañado de varias verduras:** 260 calorías, 7,5 gramos de grasa (1,5 gramos de de grasa saturada)
* **Arroz integral, pollo a la parrilla satay, berenjena con albahaca tailandesa, vinagreta de tamarindo y ensalada de hierbas de *Shophouse*:** 505 calorías.

Fuente:Helpguide.org

**Cadenas mejicanas**



**Cómo comer sano en restoranes mejicanos:**

* **No se pase con el arroz y los frijoles** (también los de burrito). Este almidón agrega cientos de calorías a su comida.
* **Omita la crema agria,** que puede sumar 100-200 calorías. Es más sano agregar palta (guacamole).
* **No a las papas fritas.** Suman cientos de calorías (285 calorías en media orden de *Chipotle*) y sodio que no necesita.
* **Busque platos con pescado del estilo *Baja*.** El pescado suele ser la carne más saludable (siempre y cuando no esté frito).
* **Elija las tortillas blandas.** Tanto de harina o maíz, las tortillas blandas tienen menos  grasa y calorías que las crocantes fritas. En general, las tortillas blandas de maíz son más saludables que las tortillas blandas de harina.
* **Trate de resistir la tentación del queso.** Se sorprenderá al ver qué poco lo extraña en su burrito o taco y le puede ahorrar más de 100 calorías.
* **Llene su fajita con verduras.** Agregar verduras a su burrito o plato es una forma fácil de agregar toneladas de sabor, vitaminas y fitoquímicos saludables para el corazón sin agregar muchas calorías.

Fuente:Helpguide.org

| **Opciones más saludables de comidas rápidas mejicanas**  |
| --- |
| **EN LUGAR DE ...** | **PRUEBE ...** |
| Taco crujiente | Taco blando |
| Carne de res molida o bistec | Pollo o pescado a la parilla |
| Frijoles o frijoles pintos refritos | Frijoles (habichuelas, judías) negros |
| Burritos tipo gordita o *wraps* crujientes | Burrito de bistec a la parrilla estilo "fresco" |
| Burrito de bistec o carne de res | Burrito de frijoles o verduras |

**Los platos más sanos de los restoranes mejicanos más importantes**

* **Taco Baja Original de *Baja Fresh*:** 200-230 calorías, 5-8 gramos de grasa (1-2 gramos de grasa saturada), 230-280 mg de sodio O **Taco de *Mahi Mahi* a la parilla *Baja Fresh*:** 230 calorías, 9 gramos de grasa (1,5 gramos de grasa saturada), 300 mg de sodio
* **Bol de burrito de pollo con frijoles negros, verduras de fajita, queso y salsa de tomate de *Chipotle*:** 440 calorías,16 gramos de grasa (8 gramos de grasa saturada), 1430 mg de sodio
* **Taco al carbón con pollo de *Del Taco*:** 150 calorías, 4 gramos de grasa (0 gramos de grasa saturada), 300 mg de sodio
* **Taco de pescado Baja clásico de *El Pollo Loco*:** 209 calorías,9 gramos de grasa total, 251 mg de sodio, 2 gramos de fibra, 8 gramos de proteína
* **Dos tacos blandos con tortillas de maíz, carne blanca de pollo, cilantro, deleite de maíz y tomates de *Freebirds*:** 364 calorías y 616 mg de sodio
* **Burrito *Naked* (con frijoles negros, pico de gallo, arroz con cilantro y lima, lechuga, verduras a la parilla y salsa ranchera) de *Qdoba Mexican Grill*:** 460 calorías, 7 gramos de grasa, 1.220 mg de sodio, (mas 18 gramos de proteína y 20 gramos de fibra)
* **Taco *The Full Monty* con pescado (tortilla de harina de 6 pulgadas, frijoles negros, queso rayado, salsa y lechuga) de *Moe´s Southwest Grill*:** 172 calorías, 6 gramos de grasa
* **Taco blando de bistec fresco a la parilla de *Taco Bell*:** 160 calorías, 4,5 gramos de grasa (1,5 gramos de grasa saturada), 11 gramos de proteína, 430 mg de sodio O **Burrito Fresco de *Taco Bell*:** 330-340 calorías, 8 gramos de grasa (2,5-3 gramos de grasa saturada), 1290-1410 mg de sodio.
* **Super Burrito con pollo de *Taco John´s*:** 420 calorías, 14 gramos de grasa (5 gramos de grasa saturada), 1020 mg de sodio
* **Burrito blando de cerdo de *Taco Time*:** 460 calorías,690 mg de sodio

Fuente:Helpguide.org

**Lugares donde sirven platos de pollo:**



**Cómo comer sano en restoranes de comidas rápidas que sirven pollo:**

* **Elija pollo al horno, asado o la parilla en lugar de pollo frito o empanado.** Y ni siquiera piense en las tiritas de pollo, que tienen tanta grasa y sodio como una hamburguesa.
* **No se pase con el aderezo de mostaza y miel, la salsa barbacoa y otras salsas especiales.** Cada paquete de salsa agrega alrededor de 60 calorías.
* **Cuídese de los acompañamientos.** La mitad de la diversión al pedir pollo está en los acompañamientos: ensalada de repollo, bizcochos, frijoles asados, fideos con queso y puré de papas. Pero todos los acompañamientos convencionales tienen un alto contenido de calorías por lo que limiítelos en las comidas.
* **Deje pasar el sándwich de pollo crujiente,** que podría ser sabroso pero es frito y grasoso. El sándwich de pollo a la parrilla es una opción mucho mejor. Pídalo sin piel para hacerlo aún más saludable.

Fuente:Helpguide.org

| **Platos con pollo más saludables** |
| --- |
| **EN LUGAR DE ...** | **PRUEBE ...** |
| Pollo frito, original o súper crujiente | Pechuga sin piel sin empanar |
| *Alas Teriyaki* o pollo popcorn | Sándwich de pollo con salsa BBQ y miel |
| Sándwich de pollo frito | Sándwich de pollo a la parilla |
| Bol de pollo y bizcocho | Puré de papas |
| Salsa espesa y salsas adicionales | Cantidad limitada de salsas |

**Los platos de pollo más saludables en los restoranes más importantes**

* **Sándwich de filete a la parrilla de *Bojangles*´:** 235 calorías, 5 gramos de grasa
* **Medio Sándwich de pollo al spiedo de *Boston Market*:** 375 calorías, 14,5 gramos de grasa (4 gramos de grasa saturada), 980 mg de sodio
* **Pechuga de pollo a la parilla más puré de papas (sin salsa espesa) *Kentucky de KFC*:** 310 calorías, 10 gramos de grasa (2,5 gramos de grasa saturada) o  **Patas de pollo receta original de KFC:** 310 calorías, 10 gramos de grasa (2,5 gramos de grasa saturada)
* **Sándwich de pollo a la parrilla de *Chick-fil-A*:** 290 calorías, 4 gramos de grasa, 1.260 mg de sodio
* **Cinco tiritas de pollo de *Church´s*:** 162 calorías, 7 gramos de grasa (2 gramos de grasa saturada)
* **Carne de pechuga picada (2,8 onzas) de *El Pollo Loco*:** 100 calorías, 1,5 gramos de grasa, 330 mg de sodio *O* **Pierna de pollo de *El Pollo Loco* (1,6 onzas):** 90 calorías, 4 gramos de grasa, 170 mg de sodio
* **Pita Fajita de pollo de grano integral de *Jack in the Box*:** 326 calorías, 10 gramos de grasa, 987 mg de sodio
* ***Wrap* de pollo cargado de *Popeyes Lousiana Kitchen*:** 310 calorías, 13 gramos de grasa (6 gramos de grasa saturada), 890 mg de sodio
* **Sándwich de queso de cabra, espinaca y pollo a la parilla de *Smashburguer*:** 410 calorías,14 gramos de grasa, 1.260 mg de sodio
* ***Zaxby’s Chicken Finger Nibbler* con salsa *Zax*:** 330 calorías, 18,5 gramos de grasa (3,5 gramos de grasa saturada), 660 mg de sodio

Fuente:Helpguide.org

**Desayuno**



**Consejos para desayunar sano en lugares de comida rápida:**

* **Evite salchichas, tocino y bistecs.** Estas carnes tienen mucha grasa. Los platos  de carne para el desayuno con menos grasa incluyen pavo, tocino canadiense y jamón.
* **Tenga cuidado con los productos de confitería y panadería.** La mayoría de los pasteles, panes y *muffins* para el desayuno no sólo tienen alto contenido de azúcar sino que también tienden a contener mucho sodio.
* **Concéntrese en la fibra.** Entre las buenas opciones se encuentran los *muffins* de salvado, la avena y la granola. Cuídese del exceso de azúcar.
* **No se pase con el queso y las salsas del desayuno.** Pida la salsa aparte para limitar las calorías.
* **Diga no al burrito del desayuno.** Estos platos son antidieta por estar llenos de carbohidratos, sodio y grasa.
* **Elija tostadas o *muffins* ingleses en lugar de bizcochos.** En general los bizcochos tienen mayor contenido de calorías y grasas que las tostadas o los *muffins*.

Fuente:Helpguide.org

| **Platos sanos para el desayuno en lugares de comida rápida:** |
| --- |
| **EN LUGAR DE ...** | **PRUEBE ...** |
| *Bagel* con queso crema | *Muffin* con manteca |
| Huevo sobre un bizcocho | Huevo sobre tostada integral |
| Donat o pastel | Muffin de salvado de bajas calorías |
| Batido  | Yogur con granola y frutas |
| Tostada francesa o bollos de canela | Avena |

**Los desayunos más saludables en lugares de comida rápida**

* **Avena con manzana y canela de *Au Bon Pain*:** 370 calorías, 9 gramos de fibra, 11 gramos de proteína saludable
* **Fruta con avena *QUAKER* con sabor arce de *Burger King*:** 270 calorías, 4 gramos de grasa (1,5 gramos de grasa saturada), 290 mg de sodio
* ***Wrap Wake-Up* de salchicha de pavo y clara de huevo de *Dunkin´ Donuts*:** 150 calorías, 5 gramos de grasa (2,5 gramos de grasa saturada), 400 mg de sodio, 11 gramos de proteína
* **Sándwich *Nova Lox* en *bagel* integral con queso batido de bajas calorías *Schemear*:** 313 calorías, 12 gramos de grasa O ***Bagel* delgado con pavo y hierbas del jardín con *Einstein Bros*:** 310 calorías, 11 gramos de grasa, 1.060 mg de sodio
* **Desayuno *Jack* de *Jack in the Box*:** 290 calorías, 12 gramos de grasa (4,5 gramos de grasa saturada), 760 mg de sodio
* **Mango *Peach Topper* de 12 oz de *Jamba Juice*:** 320 calorías, 5 gramos de grasa, 6 gramos de fibra. Agregue un *Whey Protein Superboost* por un total de 19 gramos de proteína O ***Berry* *Fulfilling* de *Jamba Juice* (original):** 260 calorías, 1 gramo de grasa
* **McMuffin Delight de clara de huevo con queso cheddar blanco de *McDonald´s*:** 250 calorías, 7 gramos de grasa (3 gramos de grasa saturada), 770 mg de sodio
* **Parfait de Granola de Fresa (frutilla) de *Panera Bread*:** 310 calorías, 11 gramos de grasa, 100 mg de sodio, 3 gramos de fibra, 9 gramos de proteína
* **Caja Bistro Proteina de *Starbucks*:** 380 calorías, 19 gramos de grasa, 5 gramos de fibra, 13 gramos de proteína
* **Sándwich de clara de huevo de *Subway*:** 180 calorías, 5 gramos de grasa, 11 de gramos de proteína, 6 gramos de fibra

 Fuente:Helpguide.org