

Mejores Opciones

McDonald's

Otras opciones
Mejores para el
Desayuno:

Desayuno :

Compara esto.....

Mcgriddle de salchicha y queso = 450 calorías/32g grasa

Mejor opción.....

McMuffin de huevo = 290 calorías y 17 g grasa

Objeto	Calorías	Gramos en grasa
Bollo ingles(English muffin)	150	3
Huevos revueltos	180	18
Burrito de salchicha	200	24
Mcmuffin de huevo	290	17
Pay de manzana (Apple Pie)	300	3
Crepas calientes (con miel)	340 (600)	8 (27)



Compara esto..... Almuerzo/cena vs.

Hamburgués (260 cal/9g grasa)
+ papas chicas (230 cal/11g grasa)
+ agua (0 cal/0 grasa)
total 490 cal/20g grasa



y agrega:

+ ensalada acompañante (15 cal/0g grasa)
+ balsámico de vinagreta bajo en grasa (40 cal/3g grasa)
total 545 cal/23g grasa

también puedes **agregar:**
+ coctel de yogurt y fruta
(160 cal/2g grasa)
total: 705 cal/25g grasa

Quarter Pounder c/queso (510 cal/25g grasa)
+ papas grandes (520 cal/25g grasa)
+ soda grande (310 0g grasa)
Total: 1340 cal/ 50g grasa

Si tu estas pensando, "las quememos con actividades", considera esto: Tú tendrías que caminar 5 horas para quemar esa comida de quater pounder con queso. Vs. Caminar 2 horas y 1/2 para quemar la hamburguesa, papas, ensalada, y cóctel.



Compara esto... vs.

Ensalada estilo rancho de tocino con pollo a la parrilla (250cal/9g grasa)
+ vinagreta balsámico (40cal/3g grasa)
+ te frió sin azúcar (0 cal/0g grasa)
Total: 290 cal/ 12 g grasa

Solamente tendrías que caminar un poquito más de una hora para quemar esto-o jugar football por unos 35 minutos. Esto parece ser más razonable verdad?

Ensalada estilo rancho con tocino con pollo frito (350cal/ 17g grasa)
+ aderezo estilo rancho (170 cal/15g grasa)
+ coca grande (310 cal/0g grasa)
Total: 830 cal/ 32g grasa

Tendrías que caminar más de 3 horas para quemar esto- o jugar football por una hora y 45 minutos.

Mejores Opciones

Mejores Opciones - Almuzero y Cena

Objeto	calorías	grasa
Hamburguesa	260	9
Hamburguesa con queso	310	12
Chicken McGrill (hamburguesa de pollo) sin mayonesa	300	6
4 "nuggets" de pollo (trocitos de pollo empanizado)	170	10
6 "nuggets" de pollo	250	15
Ensalada con tocino y aderezo Ranch	130	7
Ensalada con tocino y pollo a la plancha y aderezo Ranch	250	9
Ensalada California Cobb	150	9
Ensalada California Cobb con pollo a la plancha	270	11
Ensalada César	90	4
Ensalada César con pollo a la plancha	210	6
Aderezo Vinagreta Balsámica Bajo en Grasas	40	3
Aderezo Italiano Bajo en Grasas	50	2.5



Mejores Opciones - Postre



Objeto	calorías	grasa
Sorbete de yogurt con frutas	160	2
Sorbete de yogurt con frutas sin granola	130	2
Rebanadas de manzana con caramelo	100	1
Cono de helado de vainilla	150	3.5
Ensalada de frutas y cueces	310	13



Compara esto.....



Objeto	calorías	grasa
McFlurry de M&M	620	20
Malteada Triple Espesa (regular)	580	14
Malteada Triple Espesa (32oz)	1110	41



¿Juegas al básquetbol? No lograrás quemar ese enorme McFlurry, a menos que juegues durante 2 horas y media.