



ALTO CONTENIDO GRASO/CALÓRICO

BAJO CONTENIDO GRASO/CALÓRICO



# Lista de REEMPLAZOS



## DESAYUNO

	CALORÍAS	GRASA
Sandwich de huevo con tocino y queso	436	253g
Salchicha de puerco (1 pieza)	92	9g
Bagel simple con 1 cucharada de queso crema	376	7g



	CALORÍAS	GRASA
2 Tostadas de pan integral con 1 huevo	152	2g
Salchicha de pavo (1 pieza)	69	3g
Avena con manzana y canela	130	2g

## ALMUERZO

	CALORÍAS	GRASA
Quesadilla (1 porcion)	800	52g
Nachos con carne, frejoles y queso	486	28g
Alitas de pollo bufallo (6 piezas)	618	43g
Pizza con salchicha de puerco (1 tajada)	359	18g



	CALORÍAS	GRASA
Ensalada mixta con pollo (sin salsa de ensalada)	105	2g
Sopa de tortilla (1 taza)	100	3g
Nuggets de pollo (6 nuggets)	285	19g
Pizza regular de queso (1 tajada)	140	3g

## CENA

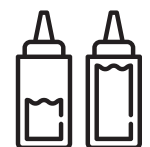
	CALORÍAS	GRASA
Pechuga de pollo frito (con piel, 1/2 pechuga grande)	364	18g
Chicharron (6 onzas)	860	88g
Burrito de carne con frijoles, y queso	434	16g
Camarones fritos (100g)	319	20g



	CALORÍAS	GRASA
Pechuga de pollo asado (con piel, 1/2 pechuga)	193	8g
Arroz con frejoles (1 taza)	223	5g
Taco suave de pollo, queso y lechuga	185	13g
Tilapia (1 filet)	111	2g

## CONDIMENTOS

	CALORÍAS	GRASA
Mayonesa (1 cda.)	99	11g
Mantequilla (1 cda.)	102	12g



	CALORÍAS	GRASA
Mostaza (1 cda.)	10	1g
Jalea (1 cda.)a	51	0g

## BEBIDAS

	CALORÍAS	GRASA
Té helado de limón (8 onzas)	100	0g
Bebida cola (8 onzas)	100	0g
Capuccino mediano	150	8g



	CALORÍAS	GRASA
Agua (8 onzas)	0	0g
Seltzer (8 onzas)	0	0g
Café (6 onzas)	2	1g

## POSTRES

	CALORÍAS	GRASA
Takis (1 porcion)	318	18g
Tres Leches (100 g)	315	20g
Churros (100g)	500	21g



	CALORÍAS	GRASA
Avocado (1/2)	49	1g
Flan (1/2 taza)	104	6g
Arroz con leche (1 taza)	171	9g

