

GUÍA BÁSICA

COMIDA RÁPIDA

MC DONALDS®



Egg McMuffin
310kCal
17g Prote
13g Grasa.
30g Carbo



Burrito desayuno
310kCal
13g Prote
13g Grasa.
25g Carbo



Doble Queso Burguesa
450 kCal
25g Prote
25g Grasa.
34g Carbo



Hamburguesa
Clásica



6Mc Nuggets

Hamburguesa + Nuggets
500kcal
26g Prote
24g Grasa.
45g Carbo

Se puede pedir bebida sin calorías.



¿HAMBRE?

puede andar alguna fruta o cajita de leche a mano para complementar

the
pancake
chick

GUÍA BÁSICA

COMIDA RÁPIDA

KENTUCKY®



1 pechuga receta original



Pure de papa

1 pechuga receta original + puré sin
gravy
500kCal
41g Prote
25g Grasa.
27g Carbo



1 cuarto muslo



Maiz dulce o elote

1 cuarto muslo + maíz dulce
o elote
350kCal
21g Prote
19g Grasa.
24g Carbo

Se puede pedir bebida sin calorías.
Nota: se pueden intercambiar y agregar vainica (si desea)



¿HAMBRE?

puede andar alguna fruta o cajita de leche a mano para complementar

the
pancake
chick

GUÍA BÁSICA

COMIDA RÁPIDA

TACO BELL®



2 tacos sencillos
340kcal
16g Prote
18g Grasa.
26g Carbo



1 taco sencillo suave
360kcal
18g Prote
18g Grasa.
34g Carbo



1 burrito sencillo
435kcal
30g Prote
18g Grasa.
42g Carbo



Meximelt + Taco sencillo
462kcal
26g Prote
24g Grasa.
35g Carbo

Se puede pedir bebida sin calorías.
¡Ojo con la natilla y salsas!



¿HAMBRE?

puede andar alguna fruta o cajita de leche a mano para complementar

the
pancake
chick

GUÍA BÁSICA

COMIDA RÁPIDA

PIZZA HUT®



1 slice Suprema Mediana

290kCal

12g Prote

14g Grasa.

27g Carbo



1 slice Meat Lovers Mediana

330kCal

14g Prote

18g Grasa.

28g Carbo



1 slice Peperoni Hongos Mediana

240kCal

10g Prote

10g Grasa.

27g Carbo

1 slice Suprema Grande

420kCal

17g Prote

23g Grasa.

38g Carbo

1 slice Meat Lovers Grande

480kCal

20g Prote

27g Grasa.

38g Carbo

1 slice Peperoni Hongos Grande

350kCal

14g Prote

17g Grasa.

37g Carbo

Se puede pedir bebida sin calorías.
Optar por ensalada si es posible



¿HAMBRE?

puede andar alguna fruta o cajita de leche a mano para complementar

the
pancake
chick

GUÍA BÁSICA

COMIDA RÁPIDA

BURGER KING®



Doble queso burguesa
400kCal
24g Prote
21g Grasa.
30g Carbo



Whopper Jr
334kCal
17g Prote
18g Grasa.
30g Carbo



Hamburguesa + 4 nuggets
442kCal
22g Prote
22g Grasa.
42g Carbo

Se puede pedir bebida sin calorías.



¿HAMBRE?

puede andar alguna fruta o cajita de leche a mano para complementar

the
pancake
chick