

APRENDE ALTERNATIVAS BAJAS EN CALORÍAS Y EN GRASAS

EN VEZ DE		SUSTITUIR POR	
DESAYUNOS			
6 churros	376 Kcal	Tostada con una cucharada de aceite	121 Kcal
1 croissant	280 Kcal		
1 donuts	310 Kcal		
1 napolitana de chocolate	397 Kcal		
2 magdalenas	292 Kcal		
1 taza de chocolate	175 Kcal	1 café con leche desnatada y edulcorante	34 Kcal
1 café con leche entera y azúcar	105 Kcal		
PICOTEO			
ración de aceitunas	65 Kcal	ración de pepinillos en vinagre	7 Kcal
ración de frutos secos	266 Kcal		
bolsa de patatas fritas	784 Kcal		
MERIENDAS			
Sandwich mixto	318 Kcal	Sandwich de pavo	149 Kcal
Sandwich vegetal con pavo y mayonesa	369 Kcal	Sandwich vegetal con pavo y sin mayonesa	189 Kcal
Tosta de chistorra	180 Kcal	Tosta de jamón serrano	123 Kcal
Tosta de queso brie con bacon	380 Kcal	Tosta de queso fresco con jamón serrano	270 Kcal
Tosta de sobrasada	270 Kcal	Tosta de queso de untar	158 Kcal
COMIDAS			
Ensaladilla rusa (patata, tomate, atún en aceite, guisantes, mayonesa)	526 Kcal	Ensalada campera (patata, tomate, atún natural, guisantes, vinagreta)	254 Kcal

Huevo frito con bacon	300 Kcal	Tortilla con jamón serrano	126 Kcal
Patatas fritas	355 Kcal	Patatas cocidas o asadas	85 Kcal
Hamburguesa con bacon y queso	528 Kcal	Hamburguesa simple	287 Kcal
Ensalada con atún en aceite	253 Kcal	Ensalada con atún natural	200 Kcal
Lentejas con chorizo	393 Kcal	Lentejas con jamón	177 Kcal
Pasta con salsa carbonara	601 Kcal	Pasta con salsa de tomate	238 Kcal
Espinacas con bechamel	187 Kcal	Espinacas rehogadas	109 Kcal