

NUTRIÓLOGA LIZBETH PARTIDA

# RESTAURANTES

¿QUÉ PUEDO PEDIR?



---

## OPCIONES FUERA DE CASA:

- SALMÓN CON VERDURAS
- POLLO A LA PLANCHA CON VEGETALES
- ENSALADAS DE TODO TIPO CON VINAGRETAS (PIDE QUE TE LO PONGAN APARTE)
- SOPAS DE VERDURAS O CONSOMES DE POLLO CON VEGETALES
- COMIDAS VEGETARIANAS A BASE DE VERDURAS CON LEGUMINOSAS
- SÁNDWICH DE PECHUGA DE PAVO O VEGETARIANO
- 1/2 SUBWAY SIN ADEREZOS
- SUSHI DE PEPINO
- POKE BOWLS DE ATÚN O SALMÓN
- OMELETTE DE CLARAS
- TACOS DE POLLO (2 PIEZAS)



RECUERDA QUE EN TODOS LOS LUGARES A LOS QUE VAS HAY CASI SIEMPRE UNA OPCIÓN SALUDABLE, ENTRE MENOS INGREDIENTES Y CONDIMENTOS TENGA TU PLATILLO MEJOR.

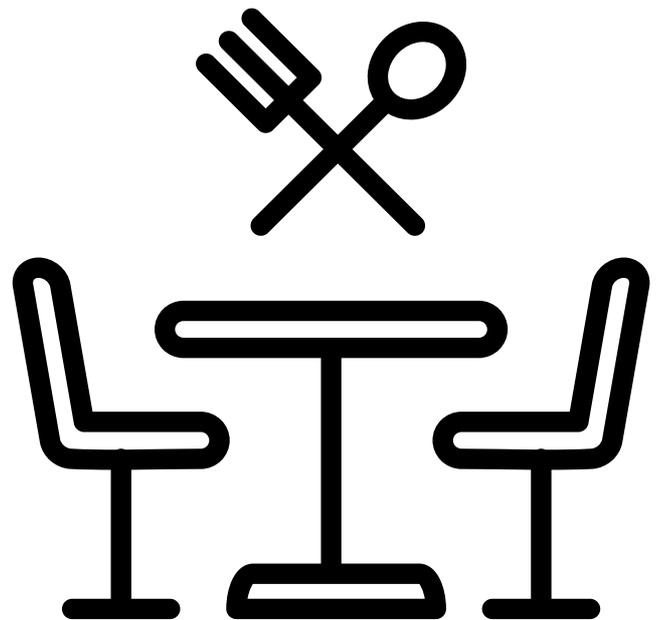
---

---

## RECOMENDACIONES:

- NO INGERIR BEBIDAS, SOLAMENTE AGUA NATURAL
- PEDIR ACOMPAÑAMIENTOS SALUDABLES COMO ENSALADA, FRUTA ETC.
- ASEGURATE DE QUEDAR UN 80% LLENO, Y PEDIR LO QUE TE SOBRA PARA LLEVAR.
- SI VAS A PEDIR UN POSTRE, COMPARTELO.
- DEPUÉS DE COMER NO TE SIENTAS CULPABLE, MEJOR DISFRUTALO Y SIGUE TU PLAN COMO SI NADA.
- NO PEDIR PROTEÍNAS FRITAS
- PEDIR ADEREZOS O CREMAS A UN LADO O NO PEDIRLOS
- TRATA DE COMER LENTO
- NO SE PERMITEN BEBIDAS ALCOHOLICAS

MENU



# ¿QUÉ PEDIR EN STARBUCKS?



Teavana  
Passion Tango Tea, Black Tea and  
Green (70 calorías)

Iced skinny mocha (70  
calorías)

skinny vanilla latte (120  
calorías)



Starbucks Refreshers  
Very Berry Hibiscus (60  
calorías) Cool Lime (45  
calorías) Strawberry  
Acai (80 calorías)

Café Americano  
(15 calorías)

Cold brew (5  
calorías)

Capuchino  
Deslactosado Light  
(80 calorías)



Sin Azúcar

18 g

