Guía de comida rápida

Comidas de menos de 500 calorías con alrededor de 20g de proteína.



Subway

Sándwich de pechuga de pavo en pan de trigo de 9 granos de 6'

- **300–350 calorías**
- **20g de proteína**



Chik-Fil-A

Sándwich de pollo a la parrilla

- **390 calorías**
- **28g de proteína**

Ensalada picante del suroeste (sin aderezo)

- **400 calorías**
- **32g de proteína**



Arby's

Sándwich clásico de carne asada

- **350 calorías**
- **22g de proteína**



Wendy's

Ensalada de fresas de verano con aderezo de vinagreta de champán

- **430 calorías**
- **38g de proteína (incluye aderezo)**

Hamburguesa con queso de doble pila

- **410 calorías**
- **23g de proteína**



Taco Bell

Tazón de pollo a la parrilla

- **460 calorías**
- **26g de proteína**

Dos tacos suaves de pollo

- **320 calorías**
- **25g de proteína**



McDonald's

Sándwich McCrispy

- **470 calorías**
- **26g de proteína**

McMuffin de huevo

- **310 calorías**
- **17g de proteína**



Chipotle

Ensalada con pollo, frijoles pintos, guacamole, verduras fajita, salsa de maíz, pico de gallo y aderezo aparte

- **440 calorías**
- **44g de proteína**

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT



Starbucks

Wrap de espinaca,
feta y clara de huevo

- **290 calorías**
- **20g de proteína**

Jamón y suizo en *baguette*

- **500 calorías**
- **25g de proteína**



KFC

Pechuga de pollo a la parrilla con frijoles verdes y macarrones con queso

- **375 calorías**
- **44g de proteína**

Receta original muslo con puré de patatas y salsa

- **410 calorías**
- **22g de proteína**



Panera Bread

Aguacate, clara de huevo, espinacas y queso en *bagel* de grano germinado plano

- **350 calorías**
- **19g de proteína**

Tazón mediterráneo con pollo

- **550 calorías**
- **26g de proteína**

Pollo de sésamo asiático, entero

- **410 calorías**
- **30g de proteína**

Estos son valores calóricos de referencia.
Cualquier bebida, aderezo o salsa cambiará estos números.