



OPTAVIA®

Guía para comer  
fuera de casa

Piense y pida  
comida saludable.



# Contenido

Fundamentos de las Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales).....	4
Bebidas .....	10
Consejos para mantenerte en su trayecto .....	12
Celebraciones Saludables .....	18
Ideas saludables para estilos de cocinar específicos .....	22
Opciones de restaurantes formales.....	36
Opciones de restaurantes de comida rápida..	66



*puede comer una comida Lean & Green  
(proteína magra y vegetales)  
a cualquier hora del día*



# Comer fuera de casa

En **OPTAVIA**® creemos que puedes vivir la mejor vida posible, y sabemos que eso requiere que tengas buena salud. También sabemos que habrá ocasiones en las que saldrás con tus amigos y tu familia, y necesitarás tomar decisiones saludables respecto a lo que comes. Esta guía te ayudará a hacer elecciones más saludables, ya sea que comas fuera de casa, compre alimentos preparados después de un día ocupado o participes de una ocasión especial. Los especialistas en nutrición certificados de **OPTAVIA** han evaluado los menús de restaurantes formales y de comida rápida, y seleccionaron platillos que se adaptan al perfil nutricional de una comida Lean & Green (proteína magra y vegetales), para que puedas mantener el rumbo que deseas, ya sea para adelgazar o para conservar un peso saludable.

Esta guía también ofrece consejos para ayudarte a continuar su trayecto hacia una salud y bienestar óptimos, y a la vez disfrutar de la vida. Cada opción del menú está clasificada en las siguientes categorías: magra, más magra, las más magra, vegetales y grasas saludables. Puedes notar que los desgloses no siempre coinciden con las recomendaciones en las listas de opciones de proteínas magras y opciones de vegetales. Esto se debe a que el desglose se determinó sobre la base de una evaluación detallada de la información nutricional, incluidos los contenidos de calorías, grasa, carbohidratos, proteínas y sodio.

## **Recuerda:**

Esta guía está diseñada para ayudarte cuando comas fuera de tu casa; asegúrate de hacerlo no más de dos veces por semana para llevar una vida saludable. ¡Cocinar comidas saludables en casa es otra forma positiva de relacionarse con amigos y familiares!



*fundamentos de las comidas  
Lean & Green  
(proteínas magras y vegetales)*

**¿Qué es una comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)?**

Una comida "Lean & Green" incluye 5 a 7 onzas de proteínas magras cocidas, 3 porciones de vegetales sin almidón y hasta 2 porciones de grasas saludables, según sus elecciones de proteínas magras.

Puedes disfrutar de sus comidas Lean & Green a cualquier hora del día, según te convenga.

Cuando comas o cenas afuera, sigue las pautas de las comidas Lean & Green (proteína magra y vegetales) para guiar tus elecciones, especialmente para los platos del menú que no se incluyen aquí.

*Si comes/cenas afuera o haces un seguimiento de tu ingesta, usa los siguientes parámetros nutricionales de comidas Lean & Green para guiar tus elecciones:*

Parámetros nutricionales de comidas Lean & Green (proteína magra y vegetales)	
Calorías	250 a 400
Carbohidratos	≤20 g de carbohidratos totales (preferiblemente <15g)
Proteínas	≥25 g
Grasas	Entre 10 g y 20 g

## Grasas saludables

Todos los días, incorpora hasta dos (2) porciones de grasas saludables en sus comidas Lean & Green. Las grasas saludables son importantes porque ayudan a absorber ciertas vitaminas, como las vitaminas A, D, E y K. Además, contribuyen al buen funcionamiento de la vesícula biliar.

## Comidas Lean & Green (proteína magra y vegetales): las Opciones Magras

### Datos sobre las carnes magras:

- Las recomendaciones sobre el tamaño de las porciones son para el peso una vez cocido.
- Opta por la carne a la barbacoa, al horno, a la parrilla o cocida a fuego lento, en vez de la carne frita.
- Todas las semanas, trata de comer al menos dos porciones de pescado rico en ácidos grasos omega 3 (salmón, atún, caballa, trucha o arenque).
- Puedes elegir opciones sin carne como tofu y tempeh. Para obtener una lista completa de las opciones sin carne, consulta nuestra “Hoja de Información para Vegetarianos” en las Respuestas de los Clientes de **OPTAVIA** ([ANSWERS.OPTAVIA.com](https://www.optavia.com/answers)) o comunícate con Asistencia nutricional por correo electrónico a [NutritionSupport@OPTAVIA.com](mailto:NutritionSupport@OPTAVIA.com).

Elige el tamaño de porción adecuado de cualquier proteína de la lista en las siguientes páginas. Dividimos las opciones de proteínas en las más magras, más magras y magras. Todas las opciones son apropiadas para los planes de pérdida de peso **OPTAVIA**; esto solo lo ayuda a tomar decisiones informadas sobre los alimentos.

## ➤ **LAS OPCIONES MÁS MAGRAS: Elige una porción de 7 oz. de peso una vez cocido y agregue 2 porciones de grasa saludable.**

---

- **Pescado:** bacalao, platija, abadejo, pez reloj anaranjado, mero, tilapia, dorado, atún (filete de atún de aleta amarilla o enlatado en agua), bagre silvestre
- **Mariscos:** cangrejo, vieira, camarón, langosta
- **Carne de animales de caza:** búfalo, alce, venado
- **Pavo molido u otro tipo de carne:** ≥ 98% magra
- **Pavo:** carne blanca
- **Opciones sin carne:**
  - 14 claras de huevo
  - 2 tazas de sustituto de huevo líquido o claras de huevo líquidas
  - 5 oz. de seitán
  - 12 oz. (1 ½ tazas) de requesón al 1%
  - 12 oz. de yogur griego natural sin grasa (0%) (≤ 15 g de carbohidratos por 12 oz.)

## ➤ **OPCIONES MÁS MAGRAS: Elige una porción de 6 oz. de peso una vez cocido y agrega 1 porción de grasa saludable.**

---

- **Pescado:** pez espada, trucha, halibut
- **Pollo:** carne blanca o pechuga, sin piel
- **Pavo molido u otro tipo de carne:** 95% - 97% magra
- **Chuleta de cerdo o solomillo de cerdo**
- **Opciones sin carne:**
  - 2 huevos enteros más 4 claras de huevo
  - 2 huevos enteros más 1 taza de sustituto de huevo líquido
  - 12 oz. (1 ½ tazas) de requesón al 2%
  - 12 oz. de yogur griego natural bajo en grasa (2%) (≤ 15 g de carbohidratos por 12 oz.)

➤ **OPCIONES MAGRAS: Elige una porción de 5 oz. de peso una vez cocido y ninguna porción de grasas saludables agregadas.**

- **Pescado:** salmón, atún (filete de atún de aleta azul), bagre (piscícola), caballa, arenque
- **Carne magra:** filete, asada, molida
- **Cordero**
- **Pavo molido u otro tipo de carne:** 85% - 94% magra
- **Pollo opavo:** carne oscura
- **Opciones sin carne:**
  - 15 oz. Tofu Mori-nu extrafirme o tofu firme (queso de soja)
  - 3 huevos enteros (hasta dos veces por semana)
  - 4 oz. (1 taza) de queso rallado reducido en grasa o parcialmente descremado (3 a 6 g de grasa por oz.)
  - 8 oz. (1 taza) de queso ricota parcialmente descremado (2 a 3 g de grasa por oz.)
  - 5 oz. de tempeh

➤ **Porciones de grasa saludable**

**Agrega 0 - 2 porciones de grasa saludable a diario según sus opciones magras:**

- 1 cucharadita de aceite (de cualquier tipo)
- 1 cucharada regular de aderezo para ensaladas con bajo contenido de carbohidratos
- 2 cucharadas de aderezo para ensaladas con bajo contenido de carbohidratos y reducido en grasas
- De cinco a diez aceitunas verdes o negras
- 1 ½ oz. de aguacate
- ½ oz. de frutos secos comunes, como almendras, cacahuates o pistachos
- 1 cucharada de semillas comunes, como semillas de sésamo, chía, lino o calabaza
- ½ cucharada de mantequilla, margarina o mayonesa regulares

**Para obtener una lista completa de opciones de grasas saludables, consulte nuestra ["Lista de Condimentos y Grasas Saludables"](#) que se encuentra en [OPTAVIA CLIENT ANSWERS](#).**

## Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales): las “Opciones Vegetales”

Elija tres porciones de nuestra lista de opciones verdes a continuación para cada una de sus comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales). Hemos clasificado las opciones de vegetales en los niveles con menor contenido, con contenido moderado y con mayor contenido de carbohidratos. Cada una es apropiada en el Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1; la lista lo ayuda a tomar decisiones informadas sobre los alimentos.

Elija 3 porciones de la Lista de Opciones Vegetales:

1 porción: ½ taza de verduras (a menos que se detalle otra cosa)

### BAJO CONTENIDO EN CARBOHIDRATOS

**1 taza:** berzas (frescas/crudas), endivias, lechuga (italiana, mantecosa, repollada, romana), hojas de mostaza, espinaca (fresca/cruda), mezcla de ensalada primavera, berro, col china (cruda)

**½ taza:** apio, pepinos, hongos blancos, rabanitos, brotes (alfalfa, frijol mungo), hojas de nabo, rúcula, nopales, escarola, ají jalapeño (crudo), acelga (cruda), col china (cocida)

### CONTENIDO MODERADO DE CARBOHIDRATOS

**½ taza:** espárragos, repollo, coliflor, berenjena, bulbo de hinojo, col rizada, hongos portobello, espinaca (cocida), calabaza de verano (vieira o zucchini)

### ALTO CONTENIDO EN CARBOHIDRATOS

**½ taza:** brócoli, repollo colorado, chayote, berza u hojas de mostaza (cocidas), frijoles verdes o amarillos, calabaza kabocha, colinabo, puerros (cocidos), quimbombó, pimiento (cualquier color), cebollines (crudos), calabaza amarilla (cuello curvo o recto), tomates, nabo, calabaza espagueti, palmitos, jícama, acelga (cocida)

**NOTA:** Todos los vegetales contribuyen a una alimentación saludable. Sin embargo, en el Plan Optimal Weight 5 & 1, quitamos los vegetales ricos en carbohidratos (como zanahorias, maíz, arvejas, papas, cebollas, habas de soja verdes [edamame] y repollitos de Bruselas) para obtener mejores resultados en la pérdida de peso. Una vez que haya alcanzado su peso saludable, le recomendamos que incluya TODO tipo de vegetales para gozar de buena salud por mucho tiempo.



*mejora tu salud,  
confianza y vitalidad*

# Bebidas

## **Sigue las pautas de bebidas recomendadas.**

El agua siempre es adecuada; puedes darle sabor con una rodaja de limón y hielo o tu Flavor Infuser favorito. Consume bebidas sin calorías, como refrescos dietéticos, té y café sin azúcar, agua con gas o agua de sifón (seltzer) sin sodio.

## **Alcohol**

**OPTAVIA** no recomienda el consumo de alcohol para personas en la fase de adelgazamiento del programa, en especial si tienen diabetes.

El alcohol no solo agrega calorías vacías, también promueve la deshidratación y puede reducir las inhibiciones, lo cual disminuye la resistencia de las personas a la tentación de pedir alimentos no saludables.

Además, los efectos del alcohol en las personas que siguen un plan de comidas reducido en calorías pueden sentirse más rápido y pueden incrementar la posibilidad de efectos secundarios relacionados con el consumo de alcohol.



*te ayudamos a lograr una transformación de  
por vida, un hábito saludable a la vez*



# Consejos para mantenerte en su trayecto

## Antes de comer fuera de casa

### Prepárate

Una vez que aprendas en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convertirá en algo natural para ti. Cuando se presente una oportunidad espontánea de comer, sabrás qué debes hacer.

### Pregúntate:

- ¿Qué haré si alguien me hace pasar un momento difícil por mis elecciones?
- ¿Qué haré si nunca antes estuve en este restaurante?
- ¿Qué haré si tienen mi plato/postre favorito?

Al “hacer un recorrido” mental de las situaciones que probablemente encuentres en el restaurante, estarás mejor preparado para manejarlas con confianza. Con un poco de preparación, comer fuera de casa se puede disfrutar sin tensiones.



## Investiga los menús

La mayoría de los restaurantes tienen menús en línea y algunos incluso publican la información nutricional de sus platos. Si no existe información en línea y el restaurante está cerrado, considera pasar y darle un vistazo por adelantado. Si la información nutricional está disponible, usa nuestros parámetros nutricionales de comidas Lean & Green (proteína magra y vegetales) como guía para tomar decisiones más saludables.

Parámetros nutricionales de comidas Lean & Green (proteína magra y vegetales)	
Calorías	250 a 400
Carbohidratos	≤20 g de carbohidratos totales (preferiblemente <15g)
Proteínas	≥25 g
Grasas	Entre 10 g y 20 g

Ver con anticipación los menús te da tiempo para hacer selecciones más saludables y con más atención. Sabrás qué pedir cuando estés en el restaurante sin sentir apuro o vergüenza. Si no puedes encontrar algo adecuado para tu fase del programa, ¡pregunta! Muchos restaurantes están dispuestos a aceptar pedidos simples de platillos conformes con las pautas de las comidas Lean & Green.

De la misma manera que no dudarías en pedir algo especial para alguien con alergias a algunos alimentos u otras necesidades nutricionales, no debes sentirte cohibido a la hora de pedir opciones saludables. Recuerda, el objetivo es que te sientas bien acerca de tus elecciones saludables.

## Elige buenos compañeros

Algunas veces, con quién comes es casi tan importante como dónde comes. Las primeras veces que comas en un restaurante después de comenzar su trayecto **OPTAVIA**, asegúrate de que tus compañeros te brinden apoyo y alienten tus esfuerzos. Pronto, te sentirás cómodo para hacer las elecciones correctas, sin importar la compañía.

# Durante la comida

## **Come con conciencia y tranquilidad**

Dirige todos tus sentidos a la mesa. Percibe el aroma de los alimentos, nota la textura de la comida en tu lengua y saborea realmente los alimentos. Disfruta de cada bocado desde el comienzo hasta el fin. Generalmente, el estómago tarda de 15 a 20 minutos para indicarle al cerebro que ya recibió suficiente comida. Aprovecha al máximo cada bocado masticando lentamente, y date la oportunidad de notar cuándo estás satisfecho.

## **Cuidado con lo que piensas**

Nuestro diálogo interno puede meternos en problemas cuando nos preocupamos por si ofendemos a alguien por rechazar comida o bebidas, o porque estemos llamando la atención de una manera negativa.

De la misma manera, podrías decirte a ti mismo que si comes un pequeño pedazo de postre, echarás todo a perder y lo fastidiarás. Trata de preguntarte si son útiles los pensamientos de este tipo.



**Pregúntate:**

- ¿Este pensamiento es útil o ayuda de alguna manera?
- ¿Este pensamiento me ayuda a tomar medidas eficaces para mi salud?
- ¿Este pensamiento me ayuda a ser la persona que quiero ser?

Si consideras que el pensamiento no es útil ni sirve de ayuda, déjalo pasar. Después de todo, son solo pensamientos, y no una orden que debas obedecer o una norma que tengas que respetar. Puedes dejar que se vuelvan a ir por donde vinieron: no es preciso que te aferres a ellos, ni que intentes alejarlos, ni que sigas sus dictados.

**Sé firme**

Si alguien te presiona para comer algo que sabes que no coincide con tus metas de salud, no te calles. Tienes el derecho de expresarte y no necesitas disculparte ni ir dando explicaciones. Puedes comunicar respetuosamente tus deseos, pensamientos y sentimientos, y no sentirte a merced de alguien que no comprende la situación. Puedes decir: “Gracias, pero no. Ahora mismo tengo el compromiso firme de comer de forma saludable”.

# Cómo lidiar con los impulsos

## **Respira hondo**

Una de las formas más fáciles y poderosas de manejar un impulso de comer algo no saludable es detenerse y respirar profundamente. Cierra los ojos y concéntrate en llenar y vaciar tus pulmones lentamente a medida que aquietas la mente y reinicias tu conciencia. Abre los ojos y continúa disfrutando.

## **Participa en la conversación**

Si piensas obsesivamente en la comida, trata de 'cambiar de tema' en tu mente y concentrarte en otra cosa: enfócate en la conversación, participa plenamente "en el momento" con tus compañeros de cena, haz preguntas, escucha atentamente y demuestra que escuchas al dar una respuesta a lo que dicen. Esta no solo es una buena forma de distraer la mente de la comida, ¡también es una excelente forma de practicar buenas habilidades de comunicación!

## **Comparte tu situación**

Hablar sobre sus impulsos de comer con su Coach de **OPTAVIA** o con alguien que te comprenda puede brindarte alivio. No es una señal de debilidad o ineptitud tener estos pensamientos de vez en cuando. Además, su Coach puede darte apoyo valioso para ayudarte a elegir opciones saludables. Sea cual sea la situación por la que estás pasando, su Coach probablemente ha estado en una similar en alguna ocasión y puede ayudarte a encauzarte hacia el éxito.

### **“Un impulso es como una ola”**

Si no te resulta cómodo hablar sobre tus impulsos y no puedes alejar tu mente de la comida, tratar de explorar esos pensamientos. Un antojo de comida es como una ola del océano. Se forma, alcanza la cresta, rompe suavemente contra la orilla y se desvanece en la arena. A pesar de lo imperioso que pueda ser un impulso, recuerda: es algo pasajero. Si puedes permitir que esté ahí y dejar que siga su curso, descubrirás que la sensación se desvanece en unos minutos.

### **Si todo lo demás falla...**

Recuerda que estás en un trayecto hacia una transformación de por vida, hábito a hábito: un hábito saludable a la vez. Un error o una gratificación desacertada puntual no arruinarán tus oportunidades de alcanzar una salud y bienestar óptimos a largo plazo. Si te descarrilas, trátate con autocomprensión y empatía, replantea la experiencia como una oportunidad de aprendizaje y vuelve a encaminarte. La idea es evitar que una decisión no saludable se convierta en una recaída completa en tus viejos hábitos de alimentación no saludable.



# Celebraciones Saludables

## Cuando estás de invitado

### **Presta atención**

Cuando te encuentras en una reunión, existen cientos de distracciones que pueden alejar tu mente de qué y cuánto comes. ¡En un instante puedes mirar hacia abajo y darte cuenta de que tu plato de repente está vacío! La mejor estrategia para un control continuo del peso es mantenerse alertas y enfocados cuando interactuamos con alimentos y bebidas, y asegurarnos de escoger las mejores opciones para nuestras metas saludables.

### **No pases hambre**

Comer pequeñas cantidades de comida de forma regular durante el día del evento puede ayudarte a mantener la energía y la sensación de estar satisfecho; de esta forma es menos probable que comas algo por impulso. Lleva contigo su Alimento Nutritivo **OPTAVIA** favorito al evento o planifica comer su comida Lean & Green (proteína magra y vegetales) allí.

### **Controla tus porciones**

Si te sirven una porción más grande de lo necesario cuando estás en un evento, separa la cantidad adicional a un lado de tu plato y detente cuando hayas comido la cantidad adecuada. En un bufé, elige un plato pequeño y respeta las porciones de tamaño correcto de proteínas magras y vegetales sin almidón. Cuando hayas terminado, aléjate de la comida y disfruta de una conversación animada o de la compañía que te rodea.

*la vida que deseas está esperando*



### **Busca las opciones saludables**

Casi todas las fiestas tienen alimentos saludables. Carnes magras asadas, cóctel de camarones sin salsa, vegetales crudos y vegetales de hojas verdes son algunos ejemplos. Para las bebidas, lleva tu propio Flavor Infuser favorito para beber con agua o respeta tu dieta con refrescos sin calorías, agua con gas, té helado o café sin azúcar.

### **Piensa en lo que bebes**

Las bebidas alcohólicas están repletas de calorías vacías, y deberías evitarlas en el Programa **OPTAVIA**. Omite el alcohol por completo y ofrécete a ser el conductor designado eligiendo bebidas sin calorías ni carbohidratos. Tus amigos (y tu salud) te lo agradecerán.

### **Lleva tu propia comida**

Si asistes a una cena compartida, un picnic o una fiesta deportiva, lleva un platillo Lean & Green (proteína magra y vegetales) que todos disfrutarán. ¡Visita la página de Pinterest de **OPTAVIA** ([www.pinterest.com/OPTAVIA](http://www.pinterest.com/OPTAVIA)) para obtener opciones de platos favoritos saludables para fiestas!

### **Alimenta tu espíritu y tus relaciones**

Las reuniones sociales fortalecen los lazos entre las personas, y la comida no tiene por qué ser el centro de atención. Participa de conversaciones amenas y concéntrate en conocer realmente a alguien. Durante las festividades de fin de año, planifica actividades no basadas en la comida como ser voluntario, asistir a desfiles, hacer manualidades con los niños o actividades deportivas. Crearás las nuevas tradiciones y recuerdos perdurables que atesorarás después.

### **Inspira a otros**

Si el hecho de no estar saludable provocó que evitaras el protagonismo en los eventos sociales en el pasado, puedes sentirte un poco nervioso acerca de participar en la fiesta. La gente puede notar cambios

positivos en tu aspecto y actitud. Relájate y disfruta de la oportunidad de demostrar conductas saludables como elecciones de nutrición prudentes. Cuando tienes éxito, tu transformación será una inspiración para otras personas. Comparte con otras personas cómo **OPTAVIA** te ayudó a crear un espacio para disfrutar de la vida que deseas.

## Cuando tú eres el anfitrión o la anfitriona

### **Modifica tus platos favoritos**

No tienes que abandonar los platos favoritos tradicionales de los festejos cuando puedes preparar versiones saludables de ellos. Por ejemplo, el puré de coliflor es una alternativa sabrosa al puré de papas, y las “alitas” de coliflor estilo búfalo horneadas pueden animar cualquier fiesta deportiva o barbacoa.

### **Ten cuidado con la comida sobrante**

Cuando hagas la limpieza, delega la tarea de empacar las sobras a otra persona mientras tú lavas los platos, barres o sacas la basura. Reparte las tortas, pasteles y otras golosinas entre tus amigos o llévalos a la oficina para tus compañeros de trabajo. Si quedan alimentos saludables, divídelos para crear porciones de comidas Lean & Green (proteína magra y vegetales) listas para comer, y refrigéralas o congélaslas para ahorrarte tiempo en el futuro.

### **Concéntrate en tus platos no favoritos**

Si preparas un postre para una fiesta, haz algo que te resulte fácil de resistir. Por ejemplo, si tu debilidad es el chocolate, haz un postre de frutas. Mantén a mano tu Alimento Nutritivo de **OPTAVIA** dulce favorito para cuando te ataque el deseo de comer algo dulce.

# Ideas saludables para estilos de cocinar específicos

La siguiente sección de la Guía para comer fuera de casa ofrece sugerencias sobre cómo hacer elecciones de alimentos saludables cuando comes fuera de casa en restaurantes de un tipo de cocina específica. La información que encontrarás en esta sección es ideal para la fase de mantenimiento de peso del Programa **OPTAVIA**; estas sugerencias no respetan necesariamente las pautas de las comidas Lean & Green (proteína magra y vegetales). Durante la fase de adelgazamiento, respeta las pautas de las comidas Lean & Green tanto como te sea posible (5 a 7 onzas de proteína magra cocida, 3 porciones de vegetales sin almidón y 0 a 2 porciones de grasas saludables) y consulta las opciones específicas recomendadas incluidas en la sección “Restaurantes” de esta guía.





*transformate en la mejor versión de ti mismo*

# Comida estadounidense .....

## **Ideas saludables**

- Elige proteínas magras, como pollo deshuesado sin piel, pescado, mariscos, venado, búfalo o carne de res magra a la plancha o parrilla o a las brasas de mezquite o carbón.
- Consume muchos vegetales sin almidón, como brócoli, judías verdes o coliflor, asados, al vapor u horneados.
- Elige sopas a base de caldo, evita las sopas cremosas.
- Disfruta agua mineral o agua con rodajas de limones/limas frescos.
- Reemplaza los acompañamientos con alto contenido de calorías, como papas fritas y ensalada de col, por fruta fresca, vegetales adicionales o una ensalada.
- Opciones saludables: sándwich de pollo asado o de pescado con un panecillo de trigo integral (o sin panecillo), ensalada con pollo asado, camarones o carne de res (sin picatostes/crotones, queso ni otro aderezo con muchas calorías), solomillo asado con vegetales al vapor.

## **Debes evitar**

- Alimentos fritos, dorados y crujientes.
- Salsas cremosas, mantequilla de ajo y salsa Alfredo.
- Condimentos con muchas calorías como mayonesa o salsa barbacoa.
- Sándwiches, hamburguesas o bocadillos con carnes con alto contenido de grasas y sodio como salami, mortadela, pastrami, pollo crujiente, etc.
- Bebidas endulzadas con azúcar como refrescos azucarados y gaseosas, té dulce, jugos y bebidas alcohólicas.
- Porciones grandes y gigantes de alimentos.



# Comida china

---

## Ideas saludables

- Elige proteínas magras, como pollo deshuesado sin piel, camarones, vieiras, carne de res magra o tofu con vegetales sin almidón al vapor, preparados asados, horneados o a la parrilla.
- Selecciona sopas a base de caldo, como sopa de huevo, wantán o sopa agripicante.
- Siempre pide que te pongan la salsa aparte en un vasito. Usa salsa de soja baja en sodio cuando esté disponible.
- Utiliza los palillos chinos para que te lleve más tiempo comer.
- Pide vegetales adicionales en lugar de arroz.
- Opciones saludables: Moo Goo Gai Pan (pollo y vegetales rehogados), camarones con salsa de langosta, Buddha's Delight, tofu Ma Po (Hunan), rollitos primavera de vegetales o langostinos, camarones, pollo, carne de res o cerdo magro estilo Sichuán.

## Debes evitar

- Alimentos crujientes, dorados o agridulces fritos.
- Rollitos primavera fritos y arroz frito.
- Lo Mein y Chow Fun, debido a sus fideos cubiertos de aceite y carne con vetas de grasa.
- Carnes con mucha grasa, como costillas a la barbacoa.
- Cualquier carne rebozada, como pollo General Tso, pollo agridulce y wantún de cangrejo.



# Comida francesa

## Ideas saludables

- Elige alimentos con proteínas magras, preparados escalfados, asados, horneados o a las brasas, como pescado y mariscos.
- Consume muchos vegetales sin almidón, como espárragos al vapor, tomates asados o ensaladas de hojas verdes frescas.
- Selecciona sopas a base de caldo.
- Como aderezo para la ensalada, pide vinagretas y que te las sirvan aparte.
- Busca platos del menú que sean en brocheta (cocinados o servidos en un pincho) o estilo 'nouvelle cuisine' (platos más livianos y delicados).
- Opciones saludables: una ensalada con aderezo de vinagreta y pollo asado, bullabesa (sopa de pescado), navarin (ragut de cordero y vegetales), ratatouille, pescado y vegetales en papillote.

## Debes evitar

- Queso y crème fraiche.
- Quiche, cordon bleu y alimentos estofados/guisados.
- Sopas cremosas y salsas pesadas.
- Platos 'al gratén'.
- Carnes con mucha grasa como salchichas y foie gras o paté.
- Farce (relleno a base de pan con grasa agregada).



# Comida griega .....

## **Ideas saludables**

- Elige cortes de carne magros, cordero y pescado asados u horneados.
- Reemplaza el acompañamiento de arroz o pasta con una ensalada pequeña o vegetales adicionales.
- Exprime jugo de limón en tus vegetales, carne y pescado, en lugar de utilizar salsas cremosas tradicionales.
- Pide yogur griego con bajo contenido de grasa en lugar del yogur griego tradicional.
- Limita los frutos secos y el queso feta.
- Opciones saludables: hummus, salsa tzatziki, pescado o souvlaki de pollo con vegetales crudos, asados u horneados, una frittata griega (omite el queso y las papas, y pide que te pongan las aceitunas por separado), plaki (pescado cocinado con tomates, cebollas y ajo).

## **Debes evitar**

- Las salsas blancas tradicionales (bechamel) ricas en leche o crema y mantequilla.
- Spanakopita (pastel de espinaca con huevo y queso).
- Moussaka (lasaña griega de cordero y carne de res) y otras entradas cremosas o con queso.
- Alimentos fritos, como calamares fritos.
- Platos con masa de hojaldre.



# Comida india

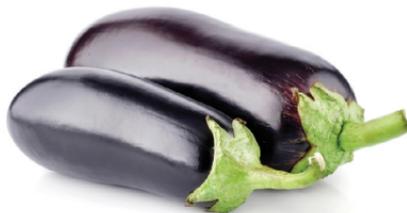
---

## Ideas saludables

- Elige proteínas magras, como pollo deshuesado sin piel, mariscos y cordero a las brasas, al vapor, horneados o asados.
- Consume muchos vegetales sin almidón, como berenjenas, coliflor y espinacas.
- Pide tu plato sin frutos secos.
- Omite el arroz y los panes de tipo contundente, como el naan, y pide vegetales extra o tortillas de pan roti (generalmente hecho con harina de trigo integral en lugar de harina común).
- Opciones saludables: burtha (vegetales picados), boti kabab (cordero en tandoor), pollo tandoori, raita (aderezo de yogur), dal (plato de lentejas), sopa mulligatawny o pollo tikka con vegetales al vapor.

## Debes evitar

- Alimentos que contengan ghee (mantequilla clarificada).
- Alimentos con malai, que significa crema, y makhani, que se elabora con mantequilla.
- Aperitivos y entradas fritos cuyos nombres contengan las palabras “crujiente” o “dorado”.
- Sopas o platos hechos con leche de coco entera.
- Alimentos fritos como puri (pan frito), samosas y pakora.
- Panes fritos, rellenos y con levadura.



# Comida italiana .....

## **Ideas saludables**

- Elige proteínas magras, como pollo deshuesado sin piel, camarones, calamares o pulpo, sin rebozado ni otras coberturas. Asegúrate de que las proteínas sean horneadas, a la parrilla o asadas.
- Disfruta de un aperitivo liviano como mejillones, almejas o vegetales marinados.
- Opta por pasta de harina integral o masa de trigo integral si está disponible.
- Selecciona las sopas a base a caldo, como minestrone o 'sopa de boda' italiana.
- Pide vegetales extra o ensalada como acompañamiento en lugar de pasta.
- Opciones saludables: una ensalada italiana (insalata) con camarones asados o vieiras, con el aderezo por separado (omite los crotones y el queso), pescado asado con vegetales al vapor, spiedini de pollo asado.

## **Debes evitar**

- Las canastas de pan.
- Los guisos y pastas con salsas a base de crema.
- Platos con queso, como hongos o pastas rellenas con queso.
- Cualquier alimento rebozado o frito (fritti) como calamares fritos o bastoncitos de mozzarella.
- Sopas cremosas, pastas rellenas y salsas como Alfredo, pesto o carbonara.
- Platos "a la boloñesa" o "a la parmesana", como lasaña.
- Pollo a la boloñesa o a la parmesana.
- Omite los platos en los cuales la pasta es el principal ingrediente, como lasaña o tortellini.



# Comida japonesa

---

## Ideas saludables

- Elige proteínas magras al vapor, salteadas, estofadas, asadas, a la parrilla o servidas en caldo.
- Consume muchos vegetales sin almidón, como pimiento morrón, guisantes, col y hongos o un acompañamiento de ensalada (aderezo por separado).
- Selecciona las sopas a base de caldo, como sopa miso.
- En lugar de arroz blanco, pide vegetales extra, arroz integral o fideos soba (hechos con trigo sarraceno integral).
- Solicita salsa de soja baja en sodio y salsa teriyaki.
- Elige los rollos de sushi clásicos, ya que generalmente contienen pocos ingredientes adicionales.
- Opciones saludables: té verde sin endulzar, sashimi de salmón con ensalada (aderezo servido por separado), shabu-shabu (carne y vegetales sumergidos en caldo caliente), ensalada de algas, calamares asados con vegetales al vapor, rollo de atún y aguacate.

## Debes evitar

- Alimentos fritos, como tempura de camarones y rollos crujientes de camarones.
- Salsas cremosas, incluidas las servidas con rollos especiales.
- Grandes porciones de arroz blanco.
- Chawanmushi (pollo y camarones en masa de huevo).
- Agemono (alimentos fritos) como tempura.
- Tonkatsu (chuleta de cerdo rebozada y frita).
- Cuajada de frijoles fritos y albóndigas fritas.
- Sushi con tempura crujiente, mayonesa, queso crema o palabras similares en el título o la descripción.



# Comida mexicana .....

## **Ideas saludables**

- Elige proteínas magras, como pollo deshuesado sin piel o pescado, preparados asados, a la parrilla u horneados.
- Selecciona sopas como gazpacho, chili con carne o sopa de frijoles negos.
- Omite el arroz y los frijoles refritos y pide más vegetales sin almidón.
- Solicita que tus alimentos se preparen sin usar mantequilla o grasa agregadas.
- Saboriza tus comidas con pico de gallo, salsa fresca o jalapeños. Consume guacamole con moderación. En general, dos cucharadas de guacamole serán equivalentes a una porción de grasa saludable.
- En lugar de frijoles refritos, consume frijoles rojos, frijoles negros, frijoles borrachos o frijoles a la charra.
- Elige tortillas de maíz en lugar de harina, que tienen más fibra y menos sodio.
- Opciones saludables: una ensalada de tacos sin el bol de tortilla, y sin queso, crema agria, guacamole y otros aderezos con alto contenido de calorías, fajitas de pollo (evita o limita las tortillas, el queso y la crema agria); pescado asado con salsa; y vegetales al vapor.

## **Debes evitar**

- La crema agria, el queso, los frijoles refritos y las canastas de totopos (chips de tortilla o 'nachos').
- Nachos, chimichangas, chalupas, taquitos, chile relleno y quesadillas.
- Platos con queso fundido o chile con queso.
- Tortillas crujientes y tortillas con forma de bol.
- Carnes con mucha grasa, como chorizo.



# Comida tailandesa .....

## **Ideas saludables**

- Elige proteínas magras, como pollo o tofu, preparados rehogados, salteados, asados o al vapor.
- Consume muchos vegetales sin almidón, como berenjenas, calabaza y tomates.
- Selecciona sopas ligeras, como tom yum goong y pak taek.
- Elige una ensalada fresca o plato repleto de vegetales.
- Opta por platos más livianos, salteados y rollos primavera frescos.
- Solicita salsa de soja baja en sodio.
- Limita los cacahuates, las semillas de sésamo y otros frutos secos y semillas para reducir calorías.
- Opciones más saludables: rollos primavera frescos, satay, mejillones al vapor, platos salteados, neua pad prik (ternera con pimiento), sopa de camarones picante y ácida (tom yum goong), pollo cajú.

## **Debes evitar**

- Alimentos fritos, crujientes, dorados, como los rollos primavera fritos y arroz frito.
- Limita los platos hechos con leche de coco y salsas pesadas.
- Las sopas con alto contenido de sodio, como tom ka gai (sopa de pollo y coco).



# Comida vietnamita .....

## **Ideas saludables**

- Elige platos que se cocinen al vapor o a fuego lento.
- Optar por proteínas magras, como mariscos, pechuga de pollo, tofu o lomo de cerdo, salteados, al vapor, asados o a la plancha.
- Consume muchos vegetales sin almidón como espinacas, brócoli, repollo y pepino.
- Busca goi (ensaladas), como goi tom (ensalada de camarones), que contienen verduras sin almidón. Omite el arroz y pide el aderezo aparte.
- Disfruta de sopas a base de caldo que contengan vegetales sin almidón y proteínas magras.
- Pide salsas y aderezos aparte y consume con moderación.
- Limita los cacahuates y otros frutos secos/semillas para reducir calorías.
- Opciones más saludables: ensaladas (goi), ensalada de camarones (goi tom), ensalada de raíz de loto (goi ngo sen), sopa agria (canch chua), bullabesa, espinacas de agua salteadas (rau muong), arroz integral (gao luc), pho (con proteínas magras y verduras), fruta fresca, satay (carne al grill en brochetas, a menudo llamada rau muong), fondue de carne de res (bo nhung dam) y rollos primavera o verano frescos (goi cuon).



## Comida vietnamita (continuación) .....

### **Debes evitar**

- Carnes con alto contenido de grasa o con azúcar agregada, como costillas a la barbacoa, albóndigas de cerdo servidas dentro de un papel de arroz (nem nuong cuon) y carne con salsa de miel (xao gung).
- Salsa de caramelo (nuoc duong thang).
- Cualquier plato frito o crujiente, como cha gio (rollos de huevo vietnamita fritos).
- Platos que contienen muchos cacahuates u otros frutos secos/ semillas o que están hechos con leche de coco y salsas pesadas.
- Bebidas azucaradas, como ca phe, un café helado azucarado preparado con una cantidad significativa de leche condensada endulzada.





---

¿Deseas agregar un restaurante a nuestra Guía para Comer Fuera de Casa?  
Comunícate con [NutritionSupport@OPTAVIA.com](mailto:NutritionSupport@OPTAVIA.com) para obtener  
sugerencias y solicitudes. Ten en cuenta que los platos del menú y la  
información nutricional cambian con frecuencia en los restaurantes.  
Esta información refleja las opciones y la información disponibles  
al momento de la publicación.

---

# Opciones de restaurantes formales

## Clave para las opciones de restaurantes



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

<b>APPLEBEE'S</b>		
<b>COMIDAS 'LEAN &amp; GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:</b>		
Grilled Chicken Caesar Salad with Caesar Dressing, Half or Lunch Portion*	1X	3X
Grilled Chicken Salad, Half Portion*	1X	3X
<b>ENSALADAS:</b>		
House Salad*	1X	3X
Caesar Side Salad with Caesar Dressing*	2X	3X
<b>PROTEÍNAS:</b>		
<b>Carne de res</b>		
6 oz. USDA Top Sirloin	1X	
8 oz. USDA Top Sirloin	1X	
12 oz. Ribeye, Half Portion	1X	
<b>Pollo</b>		
Grilled Chicken Breast	1X	
<b>Mariscos</b>		
Shrimp 'N Parmesan Sirloin, Half Portion	1X	
Bourbon Street Chicken & Shrimp (no mashed potatoes)	1X	1X
Blackened Cajun Salmon (no sides)	1X	

Esta guía es una reseña y una calificación de las opciones del menú en varios restaurantes. **OPTAVIA LLC** es una entidad independiente no asociada con ninguno de los restaurantes mencionados en esta guía.

VEGETALES:		
Steamed Broccoli	2X 	1X 
Garlicky Green Beans	2X 	3X 
Fire-Grilled Veggies	2X 	3X 
BAHAMA BREEZE		
PROTEÍNAS:		
Mariscos		
Fresh Salmon, Grilled or Sautéed	1X 	
VEGETALES:		
Green Beans	1X 	2X 
BJ'S BREWHOUSE		
COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:		
Blackened Chicken Zucchini Noodles, Half Portion	1X 	3X 
Lemon Herb Chicken & Asparagus Zucchini Noodles, Half Portion	1X 	3X 
Grilled Chicken Alfredo with Zucchini Noodles, Half Portion	1X 	3X 
ENSALADAS:		
House Salad*	1X 	3X 
Fresh Mozzarella & Tomato Salad*	½X 	2X 
PROTEÍNAS:		
Carne de res		
Add-On: Brewhouse Burger Patty	1X 	
Pollo		
Add-On: Grilled Chicken	1X 	
Add-On: Blackened Chicken	1X 	
Mariscos		
Add-On: Blackened Shrimp	1X 	

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

VEGETALES:		
Asparagus		2X 
Broccoli		2X 
Sautéed Green Beans	1X 	2X 
BOB EVANS		
COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:		
Grilled to Perfection Chicken (2 chicken breasts) with side of Broccoli	1X 	3X 
PROTEÍNAS:		
Huevos		
2 Orders Farm Fresh Egg Whites	½X 	
VEGETALES:		
Buttered Broccoli	2X 	1X 
Green Beans with Ham		2X 
BONEFISH GRILL		
COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:		
Bonefish House Salad with Wood Grilled Chicken, Half Portion*	1X 	3X 
Bonefish House Salad with Wood Grilled Salmon*	1X 	3X 
PROTEÍNAS:		
Carne de res		
6 oz. Filet Mignon	1X 	
The Angler's Sirloin Steak	1X 	
Pollo		
Lily's Chicken, Half Portion	1X 	1X 
Chicken Marsala, Half Portion	1X 	
Mariscos		
Rainbow Trout, Half Portion	1X 	



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

<b>PROTEÍNAS (CONTINUACIÓN):</b>		
<b>Mariscos</b>		
Grilled Ahi Tuna Steak	1X 	
Grilled Atlantic Salmon, Small Portion	1X 	
Grilled Mahi Mahi & Shrimp with Lemon Butter or Lime Tomato Garlic Sauce, Half Portion	1X 	
Georges Bank Scallops and Shrimp	1X 	
<b>VEGETALES:</b>		
Steamed Asparagus		2X 
Green Beans		2X 
Steamed Broccoli		2X 
<b>BUFFALO WILD WINGS</b>		
<b>ENSALADAS:</b>		
Garden Side Salad		3X 
<b>PROTEÍNAS:</b>		
<b>Carne de res</b>		
Hamburger Patty with 1 Slice Cheddar, Pepper Jack or Swiss Cheese	1X 	
<b>Pollo</b>		
Grilled Chicken Breast with 1 Slice Cheddar, Pepper Jack or Swiss Cheese	1X 	
4 Naked Tenders (no sauce or fries)	1X 	
<b>CALIFORNIA PIZZA KITCHEN</b>		
<b>COMIDAS 'LEAN &amp; GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:</b>		
Lettuce Wraps with Chicken & Shrimp, Half Portion	1X 	3X 
Classic Caesar Salad with Grilled Shrimp*	1X 	3X 
<b>ENSALADAS:</b>		
Asparagus & Arugula Salad with Lemon Vinaigrette*	2X 	3X 

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## THE CAPITAL GRILLE

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Caesar Salad with All-Natural Chicken Breast & Caesar Dressing, Lunch Size, Half Portion*	1X 	3X 
Maine Lobster Salad w/ Citrus Vinaigrette, Lunch Size*	1X 	3X 
The Capital Grille Cobb Salad with Sliced Tenderloin & Mustard Dressing, Half Portion*	1X 	3X 
Pan-seared Sea Bass with Shiitake Mushrooms & Asparagus, Half Portion	1X 	3X 
Seared Citrus-glazed Salmon (no almonds) w/ Haricot Verts	1X 	3X 

### ENSALADAS:

Field Greens Salad with Parmesan Vinaigrette*	2X 	3X 
---	--	--

### PROTEÍNAS:

#### Carne de res

Sirloin with Sweet Chili Vinaigrette, Wasabi Oil	1X 	
14 oz. Bone-In Strip, Half Portion	1X 	
14 oz. Dry Aged NY Strip, Half Portion	1X 	
10 oz. Filet Mignon, Half Portion	1X 	
Seared Tenderloin with Butter Poached Lobster Tails, Half Portion	1X 	

#### Mariscos

Shrimp/Prawn Cocktail (no sauce)	1X 	
Cold Shellfish Platter (no sauce), Half Portion	1X 	
Grand Plateau, Quarter Portion (no sauce)	1X 	
Tuna Tartare with Avocado, Mango and Sriracha (no mango)	%X 	

### VEGETALES:

French Green Beans with Tomatoes, Half Portion	2X 	2X 
Grilled Asparagus with Lemon Mosto	1X 	2X 
Sautéed Spinach with Garlic Confit	1X 	3X 



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

## CARRABBA'S ITALIAN GRILL

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Caesar Salad with Grilled Chicken, Half Portion\*

1X 

3X 

### PROTEÍNAS:

#### Carne de res

9 oz. Tuscan-Grilled Filet, Half Portion

1X 

Veal Marsala, Half Portion

1X 

6 oz. Tuscan-Grilled Sirloin, Lunch Size

1X 

9 oz. Tuscan-Grilled Sirloin, Half Portion

1X 

#### Pollo

Chicken Marsala, Half Portion

1X 

Chicken Bryan, Half Portion

1X 

Pollo Rosa Maria, Half Portion

1X 

The Johnny, Half Portion

1X 

Tuscan-Grilled Chicken

1X 

#### Cerdo

1 Tuscan-Grilled Pork Chop

1X 

#### Mariscos

Simply Grilled Salmon, Half Portion

1X 

### VEGETALES:

Grilled Asparagus

1X 

2X 

Sautéed Spinach

2X 

3X 

Plain Freshly Steamed Broccoli

2X 

Sautéed Broccoli

2X 

3X 

Steamed Asparagus

2X 

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## CHILI'S

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

6 oz. Sirloin with Grilled Avocado	1X 	3X 
Grilled Chicken Salad with Honey-Lime Vinaigrette*	1X 	3X 

### ENSALADAS:

House Salad*	1X 	3X 
--------------	--	--

### PROTEÍNAS:

#### Carne de res

6 oz. Classic Sirloin	1X 	
Mix & Match Fajitas: Grilled Steak (protein only), One Portion	1X 	

#### Pollo

Mix & Match Fajitas: Grilled Chicken (protein only), One Portion	1X 	
--	--	--

#### Mariscos

Mix & Match Fajitas: Seared Shrimp (protein only), One Portion	½X 	
--	--	--

### VEGETALES:

Steamed Broccoli (no butter)		2X 
Asparagus		2X 

## COWBOY CHICKEN

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Grilled Chicken Salad*	1X 	3X 
------------------------	--	--

### ENSALADAS:

Tangy Tomato & Cucumber Salad*	1X 	3X 
Garden Salad*		2X 



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

<b>PROTEÍNAS:</b>		
<b>Pollo</b>		
3 Piece Chicken Dark	1X 	
¼ Chicken White	1X 	
¼ Chicken Dark	1X 	
6 oz. Grilled Chicken Breast from Platter	1X 	
<b>VEGETALES:</b>		
Green Beans		2X 
<b>CRACKER BARREL</b>		
<b>COMIDAS 'LEAN &amp; GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:</b>		
Homestyle Grilled Chicken Salad*	1X 	3X 
Southern Grilled Chicken Caesar Salad with Caesar Dressing, Half Portion*	1X 	3X 
Bowl of Turnip Greens	1X 	3X 
<b>ENSALADAS:</b>		
Mixed Green Side Salad*		1X 
House Salad*	½X 	3X 
<b>PROTEÍNAS:</b>		
<b>Carne de res</b>		
Roast Beef (no sides), Half Portion	1X 	
Grilled Sirloin Steak (no sides)	1X 	
<b>Pollo</b>		
Grilled Chicken Tenderloins (no sides)	1X 	
<b>Huevos</b>		
2 Eggs, Any Way You Like 'Em	¾X 	
2 Scrambled Egg Whites	½X 	

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## PROTEÍNAS: CONTINUACIÓN

### Mariscos

2 Spicy Grilled Farm-Raised Catfish Filets (no sides)

1X 

Lemon Pepper Grilled Rainbow Trout (no sides)

1X 

### VEGETALES:

Country Green Beans

2X 

Turnip Greens

1X  2X 

## DENNY'S

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

House Salad with Grilled Chicken\*

1X  3X 

Grilled Chicken Cobb Salad, Half Portion\*

1X  3X 

### PROTEÍNAS:

#### Carne de res

Build Your Own Burger: Beef Patty (protein only)

1X 

#### Pollo

Build Your Own Burger: Grilled Seasoned Chicken Breast (protein only)

1X 

#### Huevos

2 Eggs

$\frac{2}{3}$ X 

2 Egg Whites

$\frac{1}{3}$ X 

#### Mariscos

Wild Alaska Salmon (no potatoes or sides)

1X 

### VEGETALES:

Broccoli

1X 

Fresh Sautéed Zucchini & Squash

1X  1X 



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

<b>EAT 'N PARK</b>		
<b>COMIDAS 'LEAN &amp; GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:</b>		
Grilled Chicken Portobello Salad*	1X 	3X 
Classic Eat'n Park Salad with Grilled Chicken*	1X 	3X 
Veggie Omelet (no cheese or sides)	1X 	3X 
<b>ENSALADAS:</b>		
Garden Side Salad*		2X 
<b>PROTEÍNAS:</b>		
<b>Carne de res</b>		
Sirloin Steak (no sides)	1X 	
<b>Pollo</b>		
Grilled Chicken, 1 Piece	1X 	
Chargrilled Chicken Sandwich (no bun)	1X 	1X 
Rosemary Chicken, 1 Piece (no white wine sauce)	1X 	
<b>Huevos</b>		
2 Poached Eggs	$\frac{2}{3}$ X 	
2 Egg Whites	$\frac{1}{2}$ X 	
2 Hardboiled Eggs	$\frac{2}{3}$ X 	
<b>Mariscos</b>		
Baked Cod, 1 Piece (no breadcrumbs)	1X 	
<b>GLORY DAYS GRILL</b>		
<b>COMIDAS 'LEAN &amp; GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:</b>		
Grilled Salmon Tossed Salad, Half Portion*	1X 	3X 
8 Grilled Boneless Chicken Wings (no sauce) with Celery Sticks	1X 	3X 

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

**COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS: (CONTINUACIÓN)**

Cedar Plank Salmon (no rice or mustard remoulade), Half Portion	1X 	3X 
Baymazing Crab & Grilled Chicken (no cheese), Half Portion	1X 	3X 
Glory Days Cobb Salad, Half Portion*	1X 	3X 
Grilled Buffalo Chicken Salad, Half Portion*	1X 	3X 
Grilled Chicken Salad, Half Portion*	1X 	3X 
Grilled Chicken Caesar Salad with Caesar Dressing, Half Portion*	1X 	3X 
<b>ENSALADAS:</b>		
Side Tossed Salad with Oil & Vinegar*	2X 	3X 
<b>PROTEÍNAS:</b>		
<b>Carne de res</b>		
Center-Cut Sirloin Steak (no potatoes), Half Portion	1X 	
All-Star Burger (no roll, fries or cheese)	1X 	1X 
Northfork Ranch Bison Burger (no roll or fries)	1X 	1X 
<b>Pollo</b>		
Grilled Chicken Sandwich (no rolls, fries, sauce or cheese), Half Portion	1X 	1X 
<b>Pavo</b>		
Turkey Burger (no roll, fries or mayo)	1X 	1X 
<b>Mariscos</b>		
Grilled Shrimp Platter (no fries, cole slaw or cocktail sauce)	1X 	
<i>Add-On:</i> Grilled Shrimp (no cocktail sauce)	1X 	
<b>VEGETALES:</b>		
Fresh Seasonal Vegetables		3X 



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

## GOLDEN CORRAL

### PROTEÍNAS:

#### Carne de res

3 oz. BBQ Beef	½X		
3 oz. Machaca Beef	½X		
3 oz. Roast Beef (inside round)	½X		
½ cup Carne Guisada Beef	½X		
3 oz. Sirloin	½X		
3 oz. Rib-eye	1X		
3 oz. Portobello Mushroom Carved Sirloin	½X		
3 oz. Garlic Parmesan Sirloin	½X		
3 oz. Garlic Herb Butter Sirloin	½X		

#### Pollo

5 oz. Spicy Ranch Chicken Breast	1X		
3 oz. Fajita Chicken	½X		
Rotisserie Chicken (breast and wing)	1X		
Smothered Grilled Chicken (1 piece)	1X		
3 oz. Smoked Chicken (white meat)	1X		
3 oz. Golden Roasted Chicken (white meat)	1X		

#### Cerdo

3 oz. Pork Loin	½X		
1 Pork Fillet			
3 oz. Grilled BBQ Pork	1X		
3 oz. Grilled BBQ Pork Loin	½X		

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## PROTEÍNAS: (CONTINUACIÓN)

### Pavo

3 oz. White Meat Turkey	1X 	
3 oz. Smoked BBQ Turkey Breast	½X 	
3 oz. Carved Turkey Breast	½X 	

### Mariscos

1 Baked Florentine Fish	½X 	
3 oz. Baked Fish with Piccata Sauce	½X 	

## VEGETALES:

4 Steamed Asparagus Spears	1X 	1X 
½ cup Collard Greens		1X 
½ cup Steamed Broccoli		1X 
½ cup Steamed Cauliflower		1X 
½ cup Steamed Green Beans		1X 
½ cup Kettle Cooked Cabbage		1X 
½ cup Sautéed Spinach	2X 	1X 
½ cup Kettle Cooked Turnip Greens		2X 
½ cup Sautéed Zucchini	1X 	1X 
½ cup Italian Vegetable Medley	1X 	1X 
½ cup Sautéed Mushrooms	1X 	1X 
½ cup Skillet Vegetables	2X 	1X 
½ cup Squash Medley		1X 
½ cup Sautéed Yellow Squash	1X 	1X 



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

## IHOP

### ENSALADAS:

Mixed Greens House Salad*		3X	
---------------------------	--	----	---

### PROTEÍNAS:

#### Huevos

2 Fried, Hard or Soft Boiled, or Poached Eggs	2/3X		
---	------	---	--



2 Egg Whites	1/2X		
--------------	------	---	--



#### Carne de res

10 oz. T-bone Steak	1X		
---------------------	----	---	--



#### Mariscos

Grilled Tilapia	1X		
-----------------	----	---	--



### VEGETALES:

Steamed Fresh Broccoli		1X	
------------------------	--	----	---

Sautéed Spinach	1X		2X	
-----------------	----	---	----	---



## ISLANDS RESTAURANTS

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Jungle Caesar Salad with Caesar Dressing, Half Portion*	1X		3X	
---	----	---	----	---



Sleek Greek Salad with Low Fat Vinaigrette*	1X		3X	
---	----	---	----	---



### ENSALADAS:

Side Caesar Salad*	2X		3X	
--------------------	----	---	----	---



Garden Salad*			3X	
---------------	--	--	----	---



### PROTEÍNAS:

#### Pollo

Chicken Patty	1X		
---------------	----	---	--



\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## PROTEÍNAS: (CONTINUACIÓN)

### Pavo

Turkey Patty

1X



## VEGETALES:

Steamed Veggies

2X



3X



## JOHNNY ROCKETS

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Grilled Chicken Club Salad\*

1X



3X



## ENSALADAS:

Garden Salad\*

2X



3X



## PROTEÍNAS:

### Carne de res

5.3 oz. Beef Burger Patty

1X



### Pollo

Grilled Chicken (Burger Patty Choice)

1X



### Vegetarian

Boca Veggie Burger

½X



## LONGHORN STEAKHOUSE

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Longhorn Caesar Salad with Chicken or Salmon and Caesar Dressing, Half Portion\*

1X



3X



7-Pepper Sirloin Salad, Half Portion\*

1X



3X



Farm Fresh Field Greens with Chicken or Sirloin\*

1X



3X



**ENSALADAS:**

Side Mixed Greens Salad\*

1X



3X

**PROTEÍNAS:****Carne de res**

6 oz. Renegade Sirloin

1X



6 oz. Flo's Filet

1X

6 oz. Renegade Sirloin & Redrock Grilled Shrimp (no rice),  
Half Portion

1X



Flo's Filet &amp; Lobster Tail, Half Portion

1X

**Pollo**

6 oz. Parmesan Crusted Chicken, Half Portion

1X

**Cerdo**

Cowboy Pork Chops, Half Portion

1X

**Mariscos**

7 oz. LongHorn Salmon (no rice)

1X



Lobster Tail

½X



8 ct. Redrock Grilled Shrimp (no rice)

1X

**VEGETALES:**

Fresh Steamed Asparagus

1X



3X



Fresh Steamed Broccoli

1X



2X

**MIMI'S CAFE****COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:**

Cobb Salad\*

1X



3X

Mimi's Caesar Salad with Grilled Chicken or Shrimp,  
Half Portion\*

1X



3X



Egg White and Veggie Omelette (no fruit)

1X



3X



\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

ENSALADAS:		
Petite House Salad*	2X 	3X 
PROTEÍNAS:		
Huevos		
2 Eggs, Any Style	½X 	
Mariscos		
Grilled Atlantic Salmon	1X 	
VEGETALES:		
Broccoli	2X 	2X 
Garlic Spinach	1X 	2X 
O'CHARLEY'S		
ENSALADAS:		
Side House Salad*	1X 	3X 
PROTEÍNAS:		
Carne de res		
Bacon & Bourbon Glazed Filet Mignon, Half Portion	1X 	
6 oz. Grilled Top Sirloin	1X 	
Louisiana Sirloin, Half Portion	1X 	
Pollo		
Chicken Breast Burger Substitute (patty only)	1X 	
Mariscos		
Fresh Cedar-Planked Salmon, Half Portion	1X 	
6 oz. Fresh Grilled Atlantic Salmon, Blackened	1X 	



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

VEGETALES:		
Broccoli	2X 	2X 
Grilled Asparagus	1X 	1X 
THE OLD SPAGHETTI FACTORY		
ENSALADAS:		
House Salad Mix*		2X 
PROTEÍNAS:		
Carne de res		
Side of 4 oz. Tenderloin	1X 	
VEGETALES:		
Small Fresh Broccoli, Half Portion	2X 	2X 
THE OLIVE GARDEN		
COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:		
Chicken Margherita, Lunch or Half Portion	1X 	3X 
Herb-Grilled Salmon, Half Portion	1X 	
Carne de res		
6 oz. Tuscan Sirloin	1X 	
ENSALADAS:		
Famous House Salad with Italian Dressing (one serving)*	2X 	3X 
VEGETALES:		
Steamed Broccoli		2X 

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## ON THE BORDER

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Chicken Fajitas (no tortillas, rice, beans or extra condiments)	1X 	3X 
Monterey Ranch Chicken Fajitas, Half Portion (no tortillas, rice, beans or extra condiments)	1X 	3X 
Fajita Salad with Chicken*	1X 	3X 
Border's Best Lunch Fajitas: Chicken or Steak (no tortillas, rice, beans or condiments)	1X 	3X 

### PROTEÍNAS:

#### Mariscos

Add-On: 2 Shrimp Skewers

½X 

### VEGETALES:

Sautéed Vegetables

1X 

3X 

## OUTBACK STEAKHOUSE

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Aussie Cobb Salad with Grilled Chicken*	1X 	3X 
Brisbane Caesar Salad with Grilled Chicken or Grilled Shrimp*	1X 	3X 
Tilapia with Pure Lump Crab Meat with Seasonal Mixed Veggies, Half Portion	1X 	3X 

### ENSALADAS:

Side House Salad\*

2X 

2X 

### PROTEÍNAS:

#### Carne de res

6 oz. Victoria's Filet Mignon	1X 	
6 oz. Filet Mignon & Lobster, Half Portion	1X 	
6 oz. Sirloin & Grilled Shrimp on the Barbie	1X 	



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

<b>PROTEÍNAS (CONTINUACIÓN):</b>		
6 oz. Sirloin & Grilled Chicken, Half Portion	1X 	
6 oz. Outback Center-Cut Sirloin	1X 	
<b>Pollo</b>		
Grilled Chicken on the Barbie, Lunch Size	1X 	3X 
<b>Cerdo</b>		
Pork Porterhouse (no mashed potatoes), Half Portion	1X 	
<b>Mariscos</b>		
Botany Bay Tilapia	1X 	1X 
Simply Grilled Mahi	1X 	
Toowoomba Salmon, Half Portion	1X 	1X 
Perfectly Grilled Salmon, Half Portion	1X 	
Steak Mate: Grilled Shrimp	½X 	
5 oz. Steamed Lobster Tail	1X 	
<b>VEGETALES:</b>		
Fresh Steamed Broccoli	2X 	3X 
Green Beans	2X 	3X 
<b>PEI WEI</b>		
<b>COMIDAS 'LEAN &amp; GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:</b>		
Asian Chopped Chicken Salad with Ginger-Sesame Vinaigrette, Half Portion*	1X 	3X 
<b>VEGETALES:</b>		
Side of Cauliflower Rice	1X 	3X 

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## PERKINS

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

The Everything Omelette (no cheese)	1X 	3X 
Turkey BLT Salad*	1X 	3X 

### COMPLETE LEAN & GREEN MEALS (CONTINUACIÓN):

Turkey Sausage Omelette (no fruit or toast)	1X 	3X 
Southwest Avocado Salad*	1X 	3X 
Grilled Chicken with Mushrooms & Asparagus (no rice)	1X 	3X 
Grilled Garlic Tilapia & Shrimp (no rice)	1X 	3X 

### ENSALADAS:

Side Garden Salad*		3X 
--------------------	--	--

### PROTEÍNAS:

<b>Huevos</b>		
Hearty Extra: 2 Eggs	½X 	
Hearty Extra: 3 Egg Beaters	½X 	
Steak Medallions & Eggs (no hashbrowns or fruit), Half Portion	1X 	1X 
<b>Cerdo</b>		
Grilled Pork Chop (no applesauce)	1X 	
<b>Mariscos</b>		
Grilled Cajun Tilapia & Shrimp (no rice)	1X 	3X 
Grilled Tilapia (no tartar sauce)	1X 	
Grilled Salmon, Half Portion	1X 	



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

## VEGETALES:

Fresh Broccoli	2X 	2X 
Green Beans with Bacon		2X 
Sautéed Spinach		2X 
Grilled Asparagus		2X 

## P.F. CHANGS

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Asian Caesar Salad with Chicken and Caesar Dressing, Half Portion*	1X 	3X 
Beef with Broccoli, Lunch or Half Portion	1X 	3X 
Pepper Steak, Lunch or Half Portion	1X 	3X 
Miso Glazed Salmon, Half Portion	1X 	3X 

## PROTEÍNAS:

### Pollo

Ginger Chicken with Broccoli, Half Portion	1X 	3X 
Steamed Kung Pao Chicken, Half Portion	1X 	

### Tofu

Buddha's Feast Steamed (no rice)	1X 	3X 
----------------------------------	--	--

## RED HOT & BLUE

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Smokehouse Salad, Half Portion*	1X 	3X 
Caesar Salad with Grilled Chicken and Caesar Dressing, Half Portion*	1X 	3X 

## ENSALADAS:

Pulled Chicken Salad*	1X 	3X 
-----------------------	--	--

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

<b>PROTEÍNAS:</b>		
<b>Carne de res</b>		
Beef Brisket Platter (no beans or slaw)	1X	
<b>PROTEÍNAS (CONTINUACIÓN):</b>		
<b>Pollo</b>		
Pulled Chicken Platter (no beans or slaw)	1X	
Memphis Half Chicken (no beans or slaw), Half Portion	1X	
<b>Cerdo</b>		
Pulled Pork Platter (no beans or slaw)	1X	
<b>VEGETALES:</b>		
Collard Greens		2X 
<b>RED LOBSTER</b>		
<b>COMIDAS 'LEAN &amp; GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:</b>		
Classic Caesar Salad with Wood-grilled Chicken, Half Portion with Dressing*	1X	3X 
<b>ENSALADAS:</b>		
Side Garden Salad*	1X	3X 
<b>PROTEÍNAS:</b>		
<b>Carne de res</b>		
Wood-grilled Shrimp & Sirloin, Half Portion	1X	
<b>Mariscos</b>		
Signature Shrimp Cocktail (no cocktail sauce)	½X	
Today's Catch: Wahoo/Ono or Swordfish (no sides)	1X	
Today's Catch: Rainbow Trout or Salmon, Lunch or Half Portion (no sides)	1X	



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

## PROTEÍNAS: (CONTINUACIÓN)

Today's Catch: Gold Band Snapper, Orange Roughy or Tilapia, Lunch or Half Portion (no sides)	1X 	
Today's Catch: Atlantic Cod, Walleye, or Mahi Mahi (no sides)	1X 	
Fresh Wood-Grilled Tilapia	1X 	
Soy-Ginger Salmon	1X 	
Wild Caught Ovenbroiled Whitefish Dinner, Half Portion	1X 	
Farm-raised Catfish, Blackened, Lunch	1X 	
<i>Add-Ons:</i>		
Wood-Grilled Sea Scallops	½X 	
Wood-Grilled Shrimp Skewers (no sides, including rice), Lunch Size	1X 	
Topped Maine Lobster Tail	¾X 	
Shrimp and Wood-Grilled Chicken (no rice), Lunch Size	1X 	
Wood-Grilled Shrimp Skewers (no rice), Lunch Size	¾X 	
<b>VEGETALES:</b>		
Steamed Broccoli		2X 
Asparagus	1X 	2X 
Grilled Zucchini & Squash	2X 	3X 
<b>RED ROBIN</b>		
<b>COMIDAS 'LEAN &amp; GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:</b>		
Avo-Cobb-O Salad, Half Portion*	1X 	3X 
Ensenada Chicken Platter (one chicken breast) with Side Salad*	1X 	3X 
The Wedgie Burger (no bacon or guacamole)	1X 	3X 

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

ENSALADAS:		
Side Salad*	1X 	3X 
House Salad*	1X 	3X 
Simply Grilled Chicken Salad*	1X 	3X 
PROTEÍNAS:		
Carne de res		
6 oz. Burger Patty with Lettuce Wrap, Tomato Slice and Cucumber Slices	1X 	2X 
Pollo		
Grilled Chicken Patty With Lettuce Wrap, Tomato Slice and Cucumber Slices	1X 	2X 
Pavo		
Turkey Patty with Lettuce Wrap, Tomato Slice and Cucumber Slices	1X 	2X 
VEGETALES:		
Steamed Broccoli		2X 
ROMANO'S MACARONI GRILL		
COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:		
Rosa's Signature Caesar Salad with Chicken and Caesar Dressing, Half Portion*	1X 	3X 
Bibb and Bleu Salad with Chicken and Buttermilk Ranch, Half Portion*	1X 	3X 
Pollo Caprese, Half Portion	1X 	3X 
VEGETALES:		
Broccolini Side	1X 	2X 



## TEXAS ROADHOUSE

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Grilled Chicken, Salmon, or Shrimp Salad, Half Portion*	1X 	3X 
Steakhouse Filet Salad, Half Portion*	1X 	3X 

### PROTEÍNAS:

#### Carne de res

6 oz. Dallas Filet	1X 	
8 oz. NY Strip, Half Portion	1X 	
6 oz. USDA Choice Sirloin	1X 	
6 oz. Sirloin with Grilled Shrimp (no garlic butter), Half Portion	1X 	
6 oz. Filet with Grilled Shrimp (no garlic butter), Half Portion	1X 	

#### Pollo

Grilled BBQ Chicken with 6 oz. Sirloin, Half Portion	1X 	
Grilled BBQ Chicken	1X 	
Portobello Mushroom Chicken, Half Portion	1X 	
Smothered Chicken topped with Jack Cheese (no cream gravy), Half Portion	1X 	

#### Cerdo

Single Grilled Pork Chop, Half Portion	1X 	
--	--	--

#### Mariscos

5 oz. Grilled Salmon (no tartar sauce)	1X 	
--	--	--

### VEGETALES:

Green Beans		3X 
Sautéed Mushrooms	1X 	2X 

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## T.G.I. FRIDAY'S

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Caesar Salad with Grilled Chicken and Caesar Dressing, Half or Lunch Portion*	1X 	3X 
6 oz. Sirloin with Lemon-Butter Broccoli (no mashed potatoes, parmesan butter, or whiskey glaze)	1X 	3X 

### ENSALADAS:

House Salad*		3X 
--------------	--	--

### VEGETALES:

Lemon-Butter Broccoli	2X 	3X 
-----------------------	--	--

## THE GREENE TURTLE

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Black & Bleu Shrimp Salad, Half Portion*	1X 	3X 
Chicken Caesar Salad, Half Portion*	1X 	3X 
Nola Chicken (no rice pilaf), Half Portion	1X 	3X 
Ty Cobb Salad, Half Portion*	1X 	3X 
Power House Salad with Grilled Chicken and House Dressing, Half Portion*	1X 	3X 

### ENSALADAS:

Garden Salad with House Dressing*	2X 	3X 
-----------------------------------	--	--

### PROTEÍNAS:

#### Carne de res

Spicy Jack Burger (no bun or cajun ranch), Half Portion	1X 	1X 
Philly Cheesesteak (no roll), Half Portion	1X 	

#### Pollo

Chicken Cheesesteak (no roll), Half Portion	1X 	
---	--	--



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

<b>PROTEÍNAS: (CONTINUACIÓN)</b>		
California Turkey Wrap (no tortilla or mayo), Half Portion	1X 	1X 
Chick 'n' Ranch Sandwich (no roll or ranch), Half Portion	1X 	1X 
Grilled Chicken Sandwich (no bun), Lunch Entrée	1X 	1X 
Build Your Own Burger: Grilled Chicken Patty, Lettuce, Tomato Slice, Dill Pickle Slice (optional), 1 slice of cheese	1X 	1X 
<b>Pavo</b>		
California Turkey Wrap (no tortilla), Half Portion	1X 	1X 
<b>VEGETALES:</b>		
Fresh Broccoli	1X 	2X 
<b>UNO PIZZERIA &amp; GRILL</b>		
<b>COMIDAS 'LEAN &amp; GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:</b>		
Baked Stuffed Spinoccoli	1X 	3X 
Classic Cobb Salad, Half Portion*	1X 	3X 
Gluten-sensitive Chicken Caesar Salad with Caesar Dressing*	1X 	3X 
<b>ENSALADAS:</b>		
Garden Side Salad*	1X 	3X 
<b>PROTEÍNAS:</b>		
<b>Carne de res</b>		
10 oz. Sirloin, Half Portion	1X 	
Sirloin Steak Tips, Half Portion	1X 	
<b>Pollo</b>		
Herb Rubbed Chicken	1X 	
<b>Mariscos</b>		
Shrimp Skewer	½X 	

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

<b>PROTEÍNAS: (CONTINUACIÓN)</b>		
Baked Haddock (no crumb topping), Half Portion	1X 	
Grilled Shrimp & Sirloin, Half Portion	1X 	
Lemon Basil Salmon, Half Portion	1X 	
Shrimp Skewer	½X 	
<b>VEGETALES:</b>		
Roasted Seasonal Vegetables	1X 	2X 
Steamed Broccoli	1X 	2X 
<b>ZAXBY'S</b>		
<b>COMIDAS 'LEAN &amp; GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:</b>		
Grilled House Zalad, Half Portion*	1X 	3X 
Grilled Caesar Zalad, Half Portion*	1X 	3X 
Blackened Blue Zalad, Half Portion*	1X 	3X 
Grilled Cobb Zalad, Half Portion*	1X 	3X 
<b>ENSALADAS:</b>		
Side Salad*		2X 
<b>PROTEÍNAS:</b>		
<b>Pollo</b>		
5 Traditional Chicken Wings (no sauce)	1X 	
<b>VEGETALES:</b>		
Side of Celery		1X 



\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

*sé una inspiración para los demás*



# Opciones de restaurantes de comida rápida

## Clave para restaurantes de comida rápida



Opciones  
magras



Opciones  
más magras



Las opciones  
más magras



Vegetales



Grasas  
saludables

ARBY'S		
COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:		
Roast Chicken Salad with Light Italian Dressing*	1X	3X
ENSALADAS:		
Chopped Side Salad with Light Italian Dressing*	1X	2X
PROTEÍNAS:		
Classic Roast Beef Sandwich (no bun)	½X	
Double Roast Beef Sandwich (no bun)	1X	
Classic Beef 'n Cheddar (no bun or red ranch sauce)	½X	
Classic French Dip & Swiss (no roll or au jus)	1X	
Double Beef 'n' Cheddar (no bun or red ranch sauce)	1X	
Smokehouse Brisket (no bun, crispy onions or mayo)	1X	
Roast Turkey Ranch & Bacon Sandwich (no bread or ranch sauce)	1X	1X
Roast Turkey Ranch & Bacon Wrap (no wrap or ranch sauce)	1X	1X
Roast Turkey & Swiss Sandwich (no bread or mayo)	1X	1X
Roast Turkey & Swiss Wrap (no wrap or mayo)	1X	1X
Roast Beef Gyro (no pita or tzatziki sauce)	½X	1X
Turkey Gyro (no pita or tzatziki sauce)	½X	1X
Reuben (no bread or thousand island spread)	1X	1X

Esta guía es una reseña y una calificación de las opciones del menú en varios restaurantes. OPTAVIA LLC es una entidad independiente no asociada con ninguno de los restaurantes mencionados en esta guía.

**PROTEÍNAS: (CONTINUACIÓN)**

3 Jalapeño Roast Beef Sliders (no buns)	1X 	
3 Roast Beef 'n Cheese Sliders (no buns)	1X 	
3 Ham 'n Cheese Sliders (no buns)	1X 	
3 Turkey 'n Cheese Sliders (no buns)	1X 	

**AU BON PAIN****COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:**

Chef Salad*	1X 	3X 
Chicken Cobb with Avocado Salad*	1X 	3X 
Chicken Caesar Asiago Salad*	1X 	3X 

**ENSALADAS:**

Side Garden Salad*		3X 
--------------------	--	--

**PROTEÍNAS:**

2 Hard-Boiled Eggs	½X 	
6 oz. Adobo Chicken	1X 	

**VEGETALES:**

Roasted Eggplant Soup, Small	1X 	3X 
Wild Mushroom Bisque, Small	1X 	3X 
2 oz. Roasted Mediterranean Vegetables	1X 	2X 
12 Veggies Soup, Small	1X 	3X 
Beef and Vegetable Stew, Small	½X 	3X 

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## BAJA FRESH

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Baja Ensalada with Carnitas, Chicken, Grilled Wahoo, Shrimp or Steak\*

1X 

3X 

### ENSALADAS:

Side Salad\*

1X 

3X 

### PROTEÍNAS:

Carnitas or Steak, à la carte

1X 

Chicken, à la carte

1X 

Shrimp, à la carte

½X 

Wahoo, à la carte

1X 

### VEGETALES:

8 oz. side of Salsa Verde, Salsa Roja, Salsa Baja or Pico de Gallo

3X 

## BLIMPIE

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Ultimate Club Salad\*

1X 

3X 

### ENSALADAS:

Garden Salad\*

2X 

Buffalo Chicken Salad\*

1X 

3X 

Grilled Chicken Caesar Salad\*

1X 

2X 

## BOJANGLES

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Roasted Chicken Bites Salad, Half Portion\*

1X 

3X 

Grilled Chicken Salad\*

1X 

3X 



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

ENSALADAS:		
Garden Salad*	2X 	3X 
PROTEÍNAS:		
Roasted Chicken Bites	1X 	
VEGETALES:		
Green Beans, Individual Size		2X 
BOSTON MARKET		
COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:		
Caesar Salad with Rotisserie Chicken Breast and Caesar Dressing, Half Portion*	1X 	3X 
Southwest Cobb Salad*	1X 	3X 
PROTEÍNAS:		
Turkey Breast, Regular	1X 	
Rotisserie Chicken: Quarter White	1X 	
Rotisserie Chicken: Quarter Dark (1 Thigh & 1 Drumstick)	1X 	
Rotisserie Chicken: Three Piece Dark	1X 	
Rotisserie Prime Rib, Half Portion*	1X 	
Build Your Own Bowl with Chicken Breast or Turkey Breast, Steamed Veggies, & Poultry Gravy	1X 	2X 
Roasted Turkey or Roasted Rotisserie Chicken Carver Sandwich (no roll or mayo)	1X 	1X 
VEGETALES:		
Steamed Broccoli		1X 
Fresh Steamed Vegetables		2X 

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## CAFE RIO

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Salad with Shredded Chicken, Fire Grilled Chicken, Chile Roasted Beef, Fire Grilled Steak, or Fire Grilled Salmon*	1X 	3X 
--	--	--

## CALIFORNIA TORTILLA

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Mixed Grill Bowl (no rice, beans or bbq sauce)	1X 	3X 
California Sunset Bowl (no rice, beans or sunset sauce)	1X 	3X 
Enchilada Bowl with Carnitas, Grilled Mesquite Steak, Grilled Mesquite Chicken or Grilled Chicken (no rice, tortilla strips, sour cream or guacamole)	1X 	3X 
Crunchy BBQ Ranch Burrito: Regular, In Bowl (no tortilla, rice, beans, tortilla strips or bbq sauce)	1X 	3X 
Carnitas Verde Burrito: Regular, In Bowl (no tortilla, rice, tortilla strips or sour cream)	1X 	3X 
Korean BBQ Burrito with Blackened Fish or Blackened Chicken Regular, In Bowl (no tortilla, rice or bbq sauce)	1X 	3X 
Fajita Burrito with Carnitas, Grilled Mesquite Steak, Grilled Mesquite Chicken, Blackened Chicken or Grilled Chicken: Regular, In Bowl (no tortilla, rice or sour cream)	1X 	3X 
California Screamin' Burrito: Regular, In Bowl (no tortilla, rice or queso)	1X 	3X 
Southwestern Salad with Carnitas, Blackened Fish, Grilled Mesquite Steak, Grilled Mesquite Chicken or Blackened Chicken* (no corn, guacamole or tortilla strips)	1X 	3X 

### ENSALADAS:

Side Salad*	1X 	1X 
-------------	--	--

### PROTEÍNAS:

Korean BBQ Burrito with Carnitas, Grilled Mesquite Steak, Grilled Mesquite Chicken or Grilled Chicken, Regular, In Bowl (no tortilla, rice or bbq sauce)	1X 	3X 
--	--	--



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

## CAPTAIN D'S

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Grilled Tilapia Salad*	1X 	3X 
Skewer Shrimp Salad*	1X 	3X 
Wild Alaskan Salmon Salad*	1X 	3X 

### ENSALADAS:

Side Salad*		1X 
-------------	--	--

### PROTEÍNAS:

Wild Alaskan Salmon	1X 	
2 Grilled Shrimp Skewers	1X 	
Grilled White Fish & Shrimp Skewer	1X 	
Lemon Pepper White Fish	1X 	
Blackened Tilapia	1X 	

### VEGETALES:

Broccoli		1X 
Green Beans		2X 

## CHICK-FIL-A

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Spicy Southwest Salad*	1X 	3X 
------------------------	--	--

### ENSALADAS:

Side Salad*	1X 	2X 
-------------	--	--

### PROTEÍNAS:

12 Count Grilled Chicken Nuggets	1X 	
Grilled Chicken Sandwich (no bun)	1X 	1X 

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## CHIPOTLE

Al hacer un pedido, considera lo siguiente: evita las tortillas, nachos, frijoles, arroz, crema agria y queso; elige una proteína magra y pide que te la sirvan sobre un colchón de ensalada de hojas verdes; coloca encima verduras, salsa y pico de gallo. Consulta la sección Ideas saludables para estilos de cocinar específicos para obtener más orientación.

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Paleo Salad Bowl*	1X 	3X 
-------------------	--	--

### PROTEÍNAS:

4 oz. Chicken, Steak, or Barbacoa	1X 	
4 oz. Carnitas	1X 	

### VEGETALES:

Cilantro-Lime Cauliflower Rice, Regular Portion		2X 
Fajita Vegetables, Regular Portion		1X 

## CHOPT

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Kale Caesar with Chicken*	1X 	3X 
Palm Beach Salad with Chicken*	1X 	3X 
Asian Crunch Salad*	1X 	3X 
Mexican Caesar with Chicken*	1X 	3X 
Classic Cobb, Half Portion*	1X 	3X 

## DIG INN

### ENSALADAS:

Cashew Kale Caesar Salad*	2X 	2X 
---------------------------	--	--

### PROTEÍNAS:

Charred Chicken Marketbowl	1X 	
Wild Alaskan Salmon Marketbowl	1X 	



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

PROTEÍNAS: (CONTINUACIÓN)		
Grilled Organic Tofu Marketbowl	2/3X 	
Herb Roasted Chicken Marketbowl	1X 	
VEGETALES:		
Cauliflower with Garlic & Parmesan	1X 	3X 
Charred Broccoli with Lemon	2X 	2X 
FIREHOUSE SUBS		
COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:		
Chopped Salads: Grilled Chicken, Turkey or Hook & Ladder with Light Italian Dressing*	1X 	3X 
Hot Specialty Subs (no roll or mayo), Medium: Club On A Sub, Engineer, Hero, Hook & Ladder, Spicy Cajun Chicken, Steak & Cheese or Turkey Bacon Ranch	1X 	3X 
Single Meat Subs (no roll or mayo), Medium: Chicken Breast, Corned Beef, Ham, Pastrami, Roast Beef or Turkey	1X 	3X 
Cold Subs (no roll, mayo or cheese), Medium: Tuna Salad	1X 	3X 
PROTEÍNAS:		
Hot Specialty Subs (no roll or mayo), Medium: NY Steamer	1X 	
HONEYGROW		
COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:		
Kale Chicken Caesar*	1X 	3X 
PROTEÍNAS:		
Hardboiled Egg	1/3X 	
Roasted Chicken	1/2X 	
Roasted Shrimp	1/2X 	

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

**VEGETALES:**

Curly Kale		1X 
Arugula		1X 
Baby Spinach		3X 
Grape Tomatoes		1X 
Roasted Broccoli		1X 

**JACK IN THE BOX****COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:**

Chicken Club Salad with Grilled Chicken Strips*	1X 	3X 
Grilled Chicken Salad*	1X 	3X 
Southwest Chicken Salad with Grilled Chicken*	1X 	3X 

**ENSALADAS:**

Side Salad*		1X 
-------------	--	--

**JERSEY MIKE'S SUBS****COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:**

Jersey Shore Favorite, In a Tub (no oil)	1X 	3X 
Super Sub, In a Tub (no oil)	1X 	3X 
Roast Beef & Provolone, In a Tub (no oil)	1X 	3X 
Turkey Breast & Provolone, In a Tub (no oil)	1X 	3X 
Veggie, In a Tub (no oil & vinegar)	1X 	3X 
Famous Philly, In a Tub (no cheese)	1X 	3X 
Original Italian, In a Tub (no oil)	1X 	3X 
California Club, In a Tub (no oil)	1X 	3X 
Chicken Philly, In a Tub	1X 	3X 



COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS: (CONTINUACIÓN)		
Jersey Shore Favorite, In a Tub (no oil)	1X 	3X 
Big Kahuna, In a Tub	1X 	3X 
Grilled Chicken Salad, Half Portion*	1X 	3X 
ENSALADAS:		
Tossed Salad*		3X 
JIMMY JOHNS		
PROTEÍNAS:		
Bootlegger Club Unwich	1X 	1X 
Club Lulu Unwich	1X 	1X 
KFC		
ENSALADAS:		
Side Caesar Salad*		2X 
Side House Salad*		1X 
PROTEÍNAS:		
Kentucky Grilled Chicken, 3 Whole Wings	1X 	
Kentucky Grilled Chicken, 2 Drumsticks	1X 	
Kentucky Grilled Chicken, Drumstick & Thigh	1X 	
Kentucky Grilled Chicken, Breast	1X 	
Nashville Hot Kentucky Grilled Chicken, Breast	1X 	
Nashville Hot Kentucky Grilled Chicken, 2 Drumsticks	1X 	
Nashville Hot Kentucky Grilled Chicken, Drumstick & Thigh	1X 	
VEGETALES:		
Green Beans, Individual		1X 

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## MISSION BBQ

### ENSALADAS:

Entrée Salad\*

3X 

Side Salad\*

1X 

### PROTEÍNAS:

Meat Market: Chicken, Half Portion

1X 

Meat Market: Lean Brisket, Half Portion

1X 

Meat Market: Pulled Chicken, Half Portion

1X 

Meat Market: Pulled Pork, Half Portion

1X 

Meat Market: Turkey

1X 

Meat Market: Smoked Salmon, Half Portion

1X 

### VEGETALES:

Green Beans & Bacon

1X  3X 

## NOODLES & COMPANY

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Grilled Chicken Caesar Salad with Caesar Dressing, Regular\*

1X  3X 

The Med Salad with Chicken and Spicy Yogurt Dressing, Regular\*

1X  3X 

Zucchini Pesto with Grilled Chicken, Small

1X  3X 

Chicken Veracruz Salad with Jalapeño Ranch Dressing, Small\*

1X  3X 

Zucchini Rosa with Grilled Chicken, Small

1X  3X 

### ENSALADAS:

Caesar Side Salad with Caesar Dressing\*

1X  2X 



## PANDA EXPRESS

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Shanghai Angus Steak

1X 

3X 

### PROTEÍNAS:

Grilled Teriyaki Chicken

1X 

String Bean Chicken Breast

½X 

3X 

Mushroom Chicken

½X 

3X 

Broccoli Beef

½X 

3X 

### VEGETALES:

Super Greens

3X 

## PANERA BREAD

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Asian Sesame with Chicken Salad, Whole Size\*

1X 

3X 

Caesar Salad with Chicken, Whole Size\*

1X 

3X 

Green Goddess Cobb Salad, Half Size\*

1X 

3X 

### ENSALADAS:

Caesar Salad with Caesar Dressing, Half Portion\*

2X 

3X 

## POPEYES

### PROTEÍNAS:

Blackened Tenders

1X 

### VEGETALES:

Green Beans, Regular

2X 

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

## PROTEIN BAR & KITCHEN

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Buffalo Salad*	1X 	3X 
Kale Chicken Caesar Salad, Half Portion*	1X 	3X 

### PROTEÍNAS:

Beyond Chorizo Scramble	1X 	
Egg White, Spinach & Feta Scramble	1X 	2X 
Big Bacon Scramble	1X 	
Steak & Eggs Scramble (no beans)	1X 	

### QDOBA

*Al hacer un pedido, considera lo siguiente: evita las tortillas, nachos, frijoles, arroz, crema agria y queso; elige una proteína magra y pide que te la sirvan sobre un colchón de ensalada de hojas verdes; coloca encima verduras, salsa y pico de gallo. Consulta la sección Ideas saludables para estilos de cocinar específicos para obtener más orientación.*

### PROTEÍNAS:

Pulled Pork	½X 	
Eggs	¾X 	
Grilled Adobo Chicken	½X 	

### VEGETALES:

Fajita Vegetables		2X 
Mexican Cauliflower Mash	1X 	1X 
Pico de Gallo		1X 

### QUIZNOS

### COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:

Turkey Ranch & Swiss Full Salad*	1X 	3X 
Honey Mustard Chicken Full Salad, Half Portion*	1X 	3X 



**COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS: (CONTINUACIÓN)**

Spicy Monterey Full Salad*	1X 	3X 
Mesquite Chicken Half Salad*	1X 	3X 
Italian Meatball Half Salad*	1X 	3X 

**SUBWAY**
**ENSALADAS:**

Roast Beef Salad*	½X 	3X 
Veggie Delight Salad*		3X 
Steak and Cheese Salad*	½X 	3X 
Oven Roasted Chicken Salad*	½X 	3X 
Rotisserie-Style Chicken Salad*	1X 	3X 
Cold Cut Combo Salad*	½X 	3X 
Italian B.M.T. Salad*	½X 	3X 
Subway Club Salad*	½X 	3X 
Turkey Breast Salad*	½X 	3X 
Black Forest Ham Salad*	½X 	3X 

**PROTEÍNAS:**

Chicken Patty, Roasted	½X 	
Chicken Strips, Regular or Buffalo	½X 	
Chicken Strips, Teriyaki Glazed	½X 	
Roast Beef	½X 	
Steak (no cheese)	½X 	
Subway Club Meats	½X 	
Veggie Patty	½X 	
Egg Patty (white)	½X 	

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.

PROTEÍNAS: (CONTINUACIÓN)		
Rotisserie-Style Chicken	½X 	
VEGETALES:		
Tomato Basil Soup	1X 	3X 
WAHOO'S FISH TACO		
COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:		
Protein Bowl (no citrus slaw): Blackened or Charbroiled Chicken, Blackened or Charbroiled Fish, Shrimp, Salmon or any combination of these protein options	1X 	3X 
Kale Kai Salad with Charbroiled Fish, Blackened Fish, Charbroiled Chicken, Blackened Chicken, Carne Asada, Carnitas or Salmon*	1X 	3X 
WENDY'S		
COMIDAS 'LEAN & GREEN' (PROTEÍNAS MAGRAS Y VEGETALES) COMPLETAS:		
Southwest Avocado Chicken Salad, Half Size*	1X 	3X 
Parmesan Caesar Chicken Salad, Half Size*	1X 	3X 
ZOE'S KITCHEN		
PROTEÍNAS:		
Chicken Kabobs	1X 	
Salmon Kabobs	1X 	
Shrimp Kabobs	1X 	
Spicy Chicken Kabobs:	1X 	
Mediterranean Chicken	1X 	
VEGETALES:		
Roasted Vegetables	1X 	2X 



Opciones magras



Opciones más magras



Las opciones más magras



Vegetales



Grasas saludables

\*Las opciones de ensalada que se enumeran son simples sin aderezos, picatostes/crotones ni otras opciones con mayor contenido de calorías/carbohidratos, a menos que se indique lo contrario.







OPTAVIA®

*la vida que deseas está esperando*

**#OPTAVIA**



OPTAVIA®



1.888.OPTAVIA  
[www.OPTAVIA.com](http://www.OPTAVIA.com)  
Baltimore, Maryland

32720-SPA\_GUI\_OPTAVIA-Dining-Out-070821



© 2021 OPTAVIA LLC. Todos los derechos reservados.