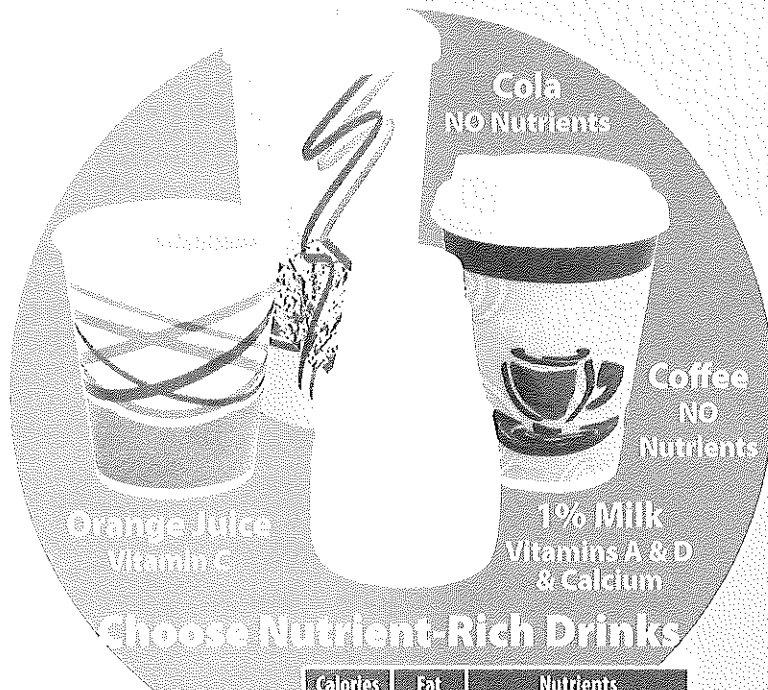
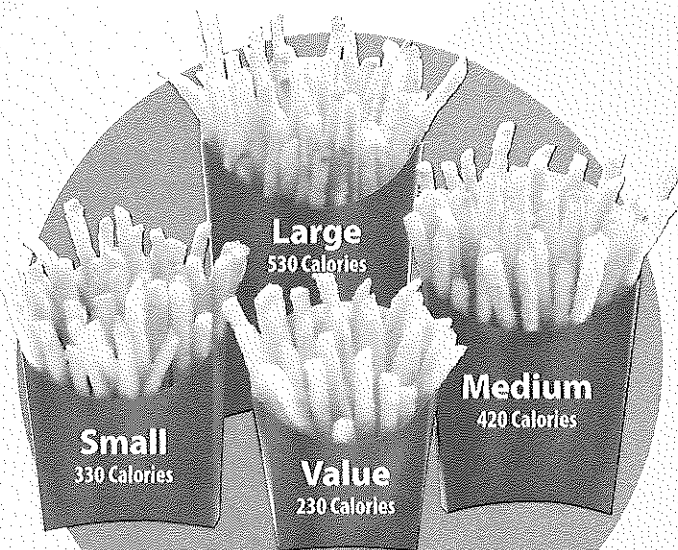


TIPS TO EATING HEALTHY FAST FOOD



	Calories	Fat	Nutrients
COFFEE (12 oz.)	0	0 g	NO NUTRIENTS
MEDIUM COLA (21 oz.)	210	0 g	NO NUTRIENTS
1% MILK (8 oz.)	100	2.5 g	Vitamins A & D & Calcium
ORANGE JUICE (12 oz.)	150	0 g	Vitamin C



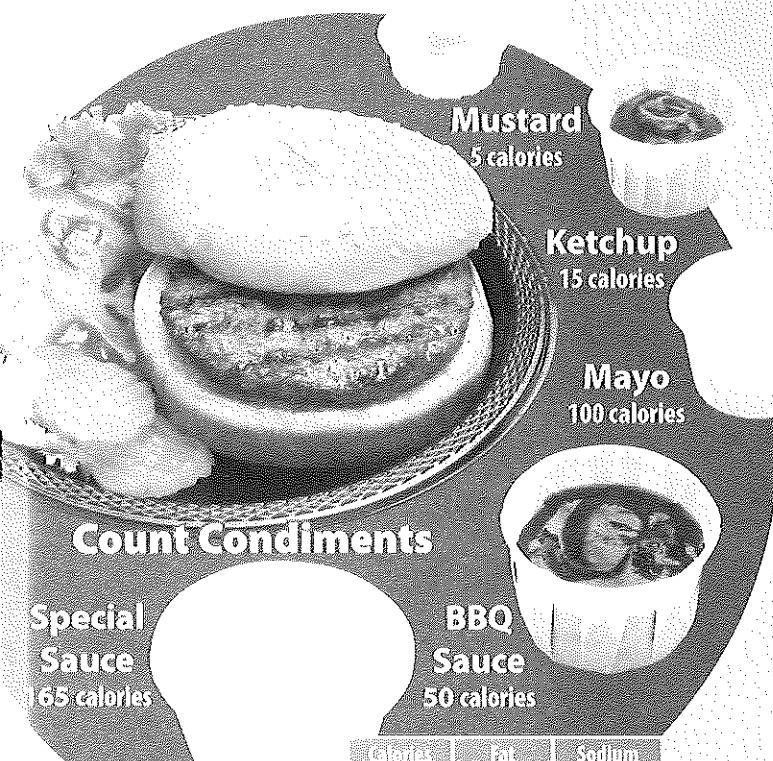
Keep an Eye on Size

	Calories	Fat	Sodium
VALUE (2.8 oz.)	230	10 g	330 mg
SMALL (3.8 oz.)	330	15 g	480 mg
MEDIUM (5.0 oz.)	420	20 g	620 mg
LARGE (6.5 oz.)	530	24 g	765 mg

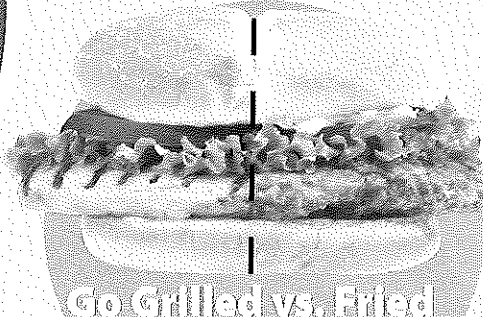


	Calories	Fat	Nutrients
FRUIT CUP (2 oz.)	35	0 g	Vitamin C & Fiber
APPLESAUCE (½ cup)	90	0 g	Vitamin C & Fiber
APPLE DIPPERS	25	0 g	Vitamin C*
APPLE JUICE (6.7 oz.)	100	0 g	Vitamin C**
SIDE SALAD (no dressing)	20	0 g	Vitamins A & C

*Vitamin C in ascorbic acid used to keep the apples from browning. **Vitamin C added.



	Calories	Fat	Sodium
MUSTARD (1 teaspoon)	5	0 g	55 mg
KETCHUP (1 tablespoon)	15	0 g	170 mg
MAYO (1 tablespoon)	100	11 g	80 mg
BBQ SAUCE (2 tablespoons)	50	0 g	250 mg
SPECIAL SAUCE (2 tablespoons)	165	18 g	185 mg



	Calories	Fat	Sodium
GRILLED CHICKEN BREAST with lettuce, tomato, and wheat bun	400	7 g	1090 mg
BREADED FRIED CHICKEN BREAST with lettuce, tomato, mayo, and wheat bun	780	43 g	1390 mg

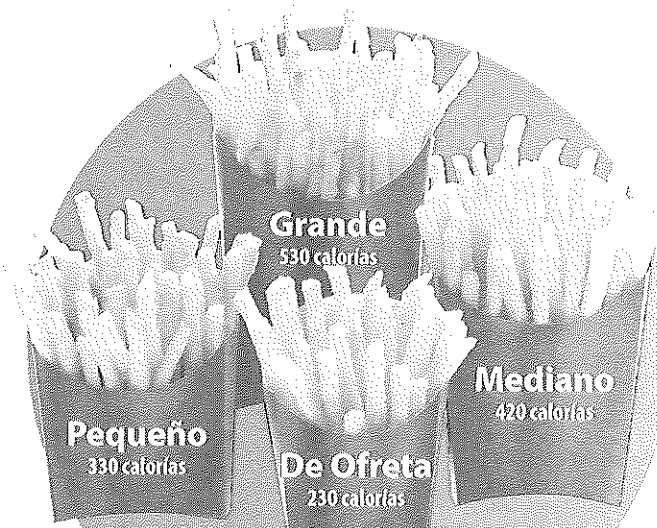
Note: Nutrition information based on typical or average values for food items shown which may vary by brand, manufacturer or preparation method.

CONSEJOS PARA COMER COMIDAS RÁPIDAS SALUDABLES



Seleccione bebidas ricas en nutrientes

	Calorías	Grasas	Nutrientes
CAFÉ (12 onzas)	0	0 g	NO CONTIENE NUTRIENTES
COLA MEDIANA (21 onzas)	210	0 g	NO CONTIENE NUTRIENTES
LECHE AL 1% (8 onzas)	100	2.5 g	Vitaminas A, D y calcio
JUGO DE NARANJA (12 onzas)	150	0 g	Vitamina C



Fíjese en el tamaño

	Calorías	Grasas	Sodio
DE OFRETA (2.5 onzas)	230	12 g	270 mg
PEQUEÑO (4.1 onzas)	375	20 g	440 mg
MEDIANO (5.4 onzas)	500	26 g	585 mg
GRANDE (6.8 onzas)	625	33 g	735 mg



	Calorías	Grasas	Nutrientes
TAZA DE FRUTAS (2 onzas)	35	0 g	Vitamina C y fibra
PURÉ DE MANZANA (1/2 taza)	90	0 g	Vitamina C y fibra
PALITOS DE MANZANA	25	0 g	Vitamina C*
JUGO DE MANZANA (6.7 onzas)	100	0 g	Vitamina C**
ENSALADA PEQUEÑA (sin aderezo)	20	0 g	Vitaminas A y C

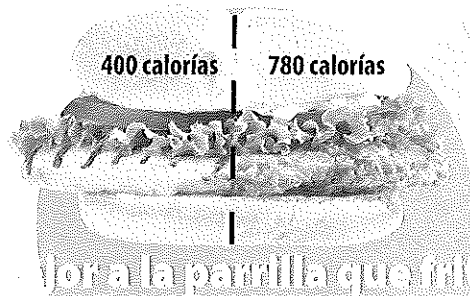
*Vitamina C en el ácido ascórbico utilizado para evitar que las manzanas se pongan negras.

**Vitamina C añadida.



Cuenta los condimentos

	Calorías	Grasas	Sodio
MOSTAZA (1 cucharadita)	5	0 g	55 mg
KETCHUP (1 cucharada)	15	0 g	170 mg
MAYONESA (1 cucharada)	100	11 g	80 mg
SALSA DE BARBECUE (2 cucharadas)	50	0 g	250 mg
SALSA ESPECIAL (2 cucharadas)	165	18 g	185 mg



Nota: La información sobre nutrición se basa en los valores típicos o promedio de los alimentos que se ilustran que pueden variar según marca, fabricante o método de preparación.

	Calorías	Grasas	Sodio
PECHUGA DE POLLO A LA PARRILLA (con limón y mostaza, sin pan de molde y queso)	400	7 g	100 mg
PECHUGA DE POLLO EMPANIZADA Y FRITA (con limón y mostaza, sin pan de molde y queso)	780	45 g	150 mg