



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

OPCIONES DEL RESTAURANTE Y COMIDA RÁPIDA

Siempre tenga en cuenta si usted comiere fuera, usted definitivamente aumentaría sus calorías de grasa y la ingesta de sodio. Es casi imposible comer fuera y evitar todos los aceites, sales y azúcares. Le recomendamos minimizar la comida del restaurante y ordenar con inteligencia. Los elementos del menú del restaurante que se enumeran a continuación son opciones más saludables, pero todavía contendrán aceites añadidos por lo que asegúrese de que sólo salen cuando es una ocasión especial (1-2 noches por semana máximo).

Cómo pedir comida en cualquier restaurante:

1. Revise el menú de las opciones de verduras donde el queso / lácteos se puede quitar y que tiene poco aceite o harina blanca - por ejemplo, una quesadilla de queso tiene realmente nada nutritivo y no puede ser modificado
2. Pide que las patatas fritas sean reemplazadas por vegetales al vapor o asados
3. Si nada salta en el menú, pregunte al camarero si hay opciones de verduras no enumerados en el menú (a veces tienen un menú vegetariano aparte)
4. Si eso falla, entonces ordene de los guarniciones del menú - sopas de verduras, verduras al vapor o asadas, papa al horno, arroz, maíz, frijoles negros, etc - sólo asegúrese de que no hay productos lácteos y aceite mínimo o harina

Los restaurantes étnicos tienen grandes opciones:

Mediterráneo - kabobs vegetarianos, arroz, lentejas / frijoles

Japonés - La mayoría de los restaurantes tienen bastantes rollos de sushi vegetarianos: Rollos de CAC (aguacate, pepino y zanahoria), rollitos de patata dulce, pepinillos japoneses, sopa de miso, edamame o salteado vegetariano con arroz

Italiano - pasta de grano entero con marinara (o pasta blanca si no está disponible)

Chino - verduras salteadas pero pide que se preparen sin aceite - obtener arroz integral o blanco, no coma el arroz frito

Restaurantes específicos:

Chilis - Haga una comida con los guarniciones: frijoles negros, ensalada de lado celebrar el queso y vinagreta en el lado, brócoli y una patata al horno (que sólo lista cargado así que pide que sea sencillo sin mantequilla) y mazorca de maíz. Las otras dos opciones: pedir por la Quesadilla Explosion Salad sin pollo o lácteos y hacer que



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

sustituyan los frijoles negros extra y obtener aderezo de vinaigrette de lima vestirse en el lado o uno de los Tex Mex Bowls y hacer que eliminen cualquier lácteos y carne y añadir frijoles negros extras y arroz.

Cracker Barrel - Plato de verduras: elegir tres guarniciones y crear su plato principal, patatas dulces o blancas cocidas al horno (sin mantequilla o crema agria), maíz, verduras mezcladas al vapor, una guarnición de ensalada (pide que no contienen queso y que venga con una guarnición de vinagreta y úsalo con moderación), brócoli al vapor, o arroz integral de pilaf. Además, tienen una sopa de verduras que no contiene grasa.

Genghis Grill o Mongolian Grill - Haga su propio revuelto con todas las verduras que se pueden poner en el cuenco. También hay tofu. No elija salsas de aceite pero puede elegir un montón de especias. Elija el arroz integral.

McAlister's Deli - Veggie chili, ensalada de taco con chile vegetariano (sin la lechería), Veggie Spud (sin la lechería), Veggie Club (sin el queso)

Mellow Mushroom - Ofrece muchas opciones veganas: hoagies con tofu o tempeh, hacer su propia ensalada, y pizzas con una variedad de ingredientes vegetales. Ofrecen una opción de queso vegano (basado en aceite) si prefiere pizza con un poco de queso. Lea su menú vegano.

Noodles and Company - Fideos japoneses de la sartén, sopa de curry tailandés, Veggie Med Sandwich (sin el queso), Hot Pot tailandés (pedir por tofu en vez de cerdo)

Olive Garden - Sopa de minestrone y ensalada (sin el queso y use vinagreta con moderación), pasta sencilla con una salsa marinara (sin el queso)

Panera - para el desayuno pruebe la avena cortada, o la avena de quinoa, o la taza de fruta. Para el almuerzo, pruebe el Soba Noodle Bowl con Edamame, sopa de verduras o sopa de frijoles negros, Veg Sandwich Mediterráneo (sin el queso ni la salsa)

PotBelly Sandwich Shop - Opciones de las Sopas: Vegetales del Jardín, Tomate Asado y Frijoles negros picantes. Opciones de los sándwiches: Mediterráneo (sin el queso feta ni cualquier mayonesa ni la salsa)

Red Robin - Hamburguesa vegetariana de jardín con pan de trigo integral (sin la salsa de Dijon - hecho con mayonesa) y pide una guarnición de brócoli en lugar de patatas fritas

Ruby Tuesdays - Pida el Veggie Combo Trio y elija del menú de las guarniciones y obtén 3 de los siguientes guarniciones: pilaf de arroz, papa al horno, calabacín a la parrilla, calabaza espagueti, brócoli o judías verdes. También tienen un bar de ensaladas impresionante así que cargue con los frijoles y verduras y salte cualquier opciones que han añadido aceite (por ejemplo, ensalada de pasta o ensalada de guisantes con la mayonesa).

Souplantation & Sweet Tomatoes - Ellos ofrecen una gran barra de ensaladas frías y artículos calientes también, como papas al horno, sopa y pastas.

Cocina Zoes - Hummus y pita, ensalada de quinoa (sin el feta), kabobs vegetarianos (sin la feta encima de la ensalada), pizza de verduras (sin queso y añadir salsa extra a la pizza). También ofrecen un plato donde puedes elegir tres guarniciones y ponerlos en un plato - verduras asadas, pilaf de arroz, frijoles blancos cocidos.

Restaurantes de Comida Rápida:

Bruegger's Bagels - Emparedado de bagel con hummus y verduras.



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

Burger King - No hay muchas opciones saludables. Pida una ensalada del jardín (sin el queso y utilice una vinagreta baja en grasa). Otros artículos que no contienen ingredientes basados en animales (pero lo hacen con aceite y ingredientes procesados) incluye papas fritas, hash browns, French toast sticks, y la tarta de manzana holandés. Evite el BK Veggie Burger, que se hace con huevos. El pan del BK es vegano.

Chick-Fil-A - La ensalada "superfood" es vegana y contiene principalmente col rizada, brócoli, cerezas, y nueces. Todas las otras ensaladas se pueden pedir sin carne.

Chipotle, Moe's, Qdoba - Arroz y un tazón de frijoles negros (elija todo excepto de los lácteos), burritos vegetarianos o tacos (sin la lechería)

McDonald's - La Avena de Fruta y arce puede ser pedido sin la crema y azúcar moreno.

Panda Express - pedir dos guarniciones - el arroz integral y verduras al vapor y luego crear una comida de las dos guarniciones - son muy frescas y saludables

Taco Bell - burrito de frijoles (sin el queso), Cantina Power Bowl (alfresco - sin la lechería), arroz mexicano. Hoy en día tienen una guía para pedir vegano, que quizás darle opciones WFPB adicionales: <https://www.tacobell.com/feed/how-to-eat-vegan>

Starbucks - Leche de soja, coco, o almendra, avena, avena trasnoche, aguacate para untar, Un bagel del grano germinado o múltiples granos, ensaladas de frutas, barras de fruta, nueces y granola.

Subway, Jimmy Johns - Subs vegetarianos con todos los ingredientes excepto queso y mayonesa

Wendy's - Papas horneadas simples, ensalada de guarnición sin queso ni vinagreta ligera

PPC le gustaría agradecer PlantPure, Inc. al preparando una lista extensiva de sugerencias, que fue el punto de partida para esta hoja informativa.

Un agradecimiento especial a Jorge Arturo Zubieta Calvert, Joshua Wayne, y a otros que tradujeron este documento al español.

Nos alegráremos mucho recibir sus comentarios e ideas. Por favor mandenlos a info@plantpurecommunities.org. No se utilice esta información fuera de contexto. Por favor, consulta nuestros términos y condiciones para obtener más información. Actualizado Dezembro 2017.