

TIPS FOR EATING OUT



BREAD

Leave bread **ALWAYS** for last.



SALAD

- **Always before** the main course or any course that contains Carbs-Grains-Roots.
- Dressing on the side **=YOU DECIDE.**
- If using oil: 1 table spoon **=100 calories.**
- Look out for candied dry fruit; they are **full of sugar.**
- **1 tablespoon of nuts** is more than enough.



PROTEIN

- Sauce on the side **=YOU DECIDE.**
- **Look out for protein size,** you might not need that much.



CARB

Always have less than 1/2 carb to salad by volume if you want to lose weight (look at them both and compare).



DESSERT

Good Quality: high in fat is better than high in sugar.

1 x 2 x 1/2 inch size



DRINKS

1 glass of water per glass of wine; **side by side.**



TIPS PARA CENAR FUERA



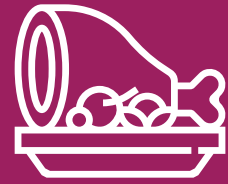
PAN

Déjalo **SIEMPRE** de último, cómelo con el queso!



ENSALADA

- **Primero siempre** especialmente si tu cena contiene carbohidratos de granos - tuberculos o raíces.
- Pide el aderezo aparte **y TU DECIDES.**
- 1 cucharada de aceite = **100 calorías.**
- Ojo con la fruta seca dulce; esta **llena de azúcares.**
- **1 cucharada de nueces** es más que suficiente.



PROTEÍNA

- Pide el aderezo aparte **y TU DECIDES.**
- **Observa el tamaño de tu porción de proteína;** puede ser mas grande de lo que necesitas.



CARBO

Siempre come el doble de ensalada u vegetales crudos que el carbohidrato que te sirvan o comas (observa ambos y comparas).



POSTRE

Escoge Calidad: Es preferible alto en grasa que alto en azúcares o carbos refinados.

1 x 2 x 1/2 pulgadas en tamaño



BEBIDAS

1 vaso de agua por vaso de vino; **al mismo tiempo.**

