FAST FOOD Survival Tips +

You can eat healthy Fast Food meals when you...

Order a small hamburger or grilled chicken sandwich instead of the Super Deluxe Double Bacon Cheeseburger.

Ask for catsup, mustard, or salsa on the burger or chicken sandwich. Hold the special mayonnaise sauce, guacamole, and sour cream on the burger, burrito or taco.

Get the small size French fries or onion rings instead of large or pick a healthier side dish such as a green salad.

Try a green "side salad" with light, reduced-calorie dressing. Stay away from regular salad dressing.

Drink 1% low fat milk, orange juice, or iced tea instead of a soft drink.

Order pizza topped with vegetables instead of pepperoni and sausage. Limit pizza to 2 slices.

Eat a healthy fast food meal for almost the same price of the high fat meal. At Carl's Jr., you can get a BBQ Chicken sandwich, baked potato, and 1% lowfat milk in a Combo meal. Ask to substitute! At some places the healthier meal is cheaper.

Carl's Jr. Famous Combo	**a Healthier Carl's Jr. Combo**
Famous Big Star Hamburger	BBQ Chicken Sandwich
French Fries (regular size)	Baked Potato (with 1 pat of margarine)
Coca-Cola (regular size)	1% Lowfat Milk (10 ounce carton)
...is 1070 calories	**...is only 785 calories**
and 58 grams of fat	**and 13 grams of fat**

COMIDAS RÁPIDAS Ideas De Sobrevivencia +

Puede Comer Comidas Rápidas Saludables:

Ordene una hamburguesa chica o un sandwiche de pollo a la parrilla en lugar de la Hamburguesa De Lujo Doble Con Queso y Tocino.

Ordene su hamburguesa, sandwiche de pollo, burrito o taco con salsa de tomate, mostaza o salsa. Evite salsa de mayonesa, guacamole, y crema agria.

Pida tamano chico al ordenar Papas Fritas o Aros de Cebolla en lugar de tamano grande. Seleccione un platillo para acompañar más saludable como una ensalada verde.

Pruebe "para acompañar" una ensalada verde con aderezo reducido de calorías. Evite adrezos regulares.

Beba leche baja en grasa de 1%, jugo de naranja, o té helado en lugar de una soda.

Ordene pizza con vegetables en lugar de pepperoni y salchicha. Limite a dos rebanadas.

Coma una comida saludable por casi el mismo precio de una comida saturada de grasa. En Carl's Jr. puede comprar un sandwiche de pollo en barbacoa, una papa horneada, y leche de 1% grasa en una comida Combo. Pida substituciones! En algunos lugares las comidas saludables son más baratas.

Carl's Jr. Combo Famoso	**un Combo Carl's Jr. más saludable**
Hamburguesa "Famous Big Star"	Sandwiche BBQ Chicken
Papa Fritas (tamaño regular)	Papas Horneada (con 1 cuadrito margarina)
Coca-Cola (tamaño regular)	Leche 1% grasa (cartoncito 10 onzas)
...es 1070 calorías	**...es solo 785 calorías**
y 58 gramos de grasa	**y 13 gramos de grasa**