

Composición Comidas de Mc Donalds

Hamburguers / Hamburguesas	Porción	Kilocalorías	Grasas	Hidratos	Proteínas	Colesterol	Sodio
Hamburger	107 g	270	9	35	13	30	600
Cheeseburger (hamburguesa c/queso)	121 g	320	13	35	16	40	830
Quarter Pounder (cuarto de libra)	172 g	430	21	37	23	70	840
Quarter Pounder w/cheese (cuarto de libra c/queso)	200 g	530	30	38	28	95	1310
Big Mac	216 g	570	32	45	26	85	1100
Mc Royal	180 g	524	30.7	32.2	29.9	95.6	1236
Mc Royal Bacon c/queso	194 g	560	28	39	32	n/d	1235
Mc Pollo	189 g	460	25	40.3	18.4	10.1	831
McNífica	249 g	568	31.6	40	31	n/d	854

French Fries / Papas Fritas	Porción	Kilocalorías	Grasas	Hidratos	Proteínas	Colesterol	Sodio
Small	68	210	10	26	3	0	135
Medium	147	450	22	57	6	0	290
Large	176	540	26	68	8	0	350
Super Size	198	610	29	77	9	0	390

Mc Nuggets	Porción	Kilocalorías	Grasas	Hidratos	Proteínas	Colesterol	Sodio
4 piezas	72	190	11	13	10	35	360
6 piezas	108	290	17	20	15	55	540
9 piezas	162	430	25	29	23	80	810

Salads / Ensaladas	Porción	Kilocalorías	Grasas	Carbohidratos	Proteínas	Colesterol	Sodio
Garden Salad	177	35	0	7	2	0	20
Grilled Chicken Salad	257	120	1.5	7	21	45	240
del Cheff	260.5	290	12	5.4	27		810
Croutons	12	50	1	9	1	0	105

Breakfast / Desayunos	Porción	Kilocalorías	Grasas	Carbohidratos	Proteínas	Colesterol	Sodio
Egg McMuffin	136	290	12	27	17	235	790
Sausage McMuffin	112	360	23	26	13	45	740
Sausage McMuffin wth Egg	162	440	28	27	19	255	890
English Muffin	55	140	2	25	4	0	210
Sausage Biscuit	127	470	31	35	11	35	1080
Sausage Biscuit with Egg	178	550	37	35	18	245	1160
Bacon, Egg & Cheese Biscuit	168	540	34	36	21	250	1550
Biscuit	84	290	15	34	5	0	780
Ham, Egg & Cheese Bagel	218	550	23	58	26	255	1490
Spanish Omelete Bagel	258	690	38	59	27	275	1560
Steak, Egg & Cheese Bagel	245	660	31	57	36	285	1300
Sausage	43	170	16	0	6	35	290
Scrambles Eggs (2)	102	160	11	1	13	425	170
Hash Browns	53	130	8	14	1	0	330
Hotcakes (plain)	156	340	8	58	9	20	630
Hotcakes (Margarine 2 pats & Syrup)	228	600	17	104	9	20	770
Breakfast Burrito	117	320	20	21	13	195	660
Hocakes (argentina)	301	605	2.7	125	19.5	n/d	810
McTostado	81	200	4	30	11	n/d	802
Medialuna	35	150	7.8	12	5	n/d	225

Dressings / Condimentos	Porción	Kilocalorías	Grasas	Carbohidratos	Proteínas	Colesterol	Sodio
Hot Mustard (1 pkg)	28 g	60	3.5	7	1	5	240
Barbeque Sauce (1 pkg)	28 g	45	0	10	0	0	250
Sweet 'N Sour Sauce (1 pkg)	28 g	50	0	11	0	0	140
Honey (1 pkg)	14 g	45	0	12	0	0	0
Honey Mustard (1 pkg)	14 g	50	4.5	3	0	10	85
Light Mayonnaise (1 pkg)	12 g	40	4	<1	0	5	80

Agridulce	28.3 g	60	0.2	14	0	n/d	190
Caesar (1 pkg)	59.1 ml	160	14	7	2	20	450
Fat Free Herb Vinaigrette (1 pkg)	59.1 ml	50	0	11	0	0	330
Ranch (1 pkg)	59.1 ml	230	21	10	1	20	550
Red French Reduced Calorie (1 pkg)	59.1 ml	160	8	23	0	0	490

Desserts-Shakes / Postres	Porcion	Kilocalorias	Grasas	Carbohidratos	Proteinas	Colesterol	Sodio
Vanilla Reduced Fat Ice Cream Cone	90	150	4.5	23	4	20	75
Strawberry Sunday	178	290	7	50	7	30	95
Hot Caramel Sundae	182	360	10	61	7	35	180
Hot Fudge Sundae	179	340	12	52	8	30	170
Nuts (Sundaes)	7	40	3.5	2	2	0	55
Butterfinger McFlurry	348	620	22	90	16	70	260
M&M McFlurry	348	630	23	90	16	75	210
Nestle Crunch McFlurry	348	630	24	89	16	75	230
Oreo McFlurry	337	570	20	82	15	70	280
Baked Apple Pie	77	260	13	34	3	0	200
Chocolate Chip Cookie	35	170	10	22	2	20	120
McDonaldland Cookies (1 pkg)	42	180	5	32	3	0	190
Vanilla Shake - Small	414	360	9	59	11	40	250
Chocolate Shake - Small	414	360	9	60	11	40	250
Strawberry Shake - Small	414	360	9	60	11	40	180
McSwing con crocante	214	433	9	77	10.5	n/d	141
McSwing con Oreo	204	405	12	63	10	n/d	288
Sundae chocolate	164	319	9.5	50	7	6	170
Sundae frutilla	164	289	8.7	46.1	6	19.5	96.4
Sundae Dulce de Leche	164	340	9.5	64	7	8	179
Cono de Vainilla	115	185	5.2	30.2	4.3	23.5	109
Pastel de Manzana	85	253	14.3	29.3	187	12.4	398

Bebidas	Tamaño	Porción	Calorias	Grasas	Carbohidratos	Azúcar	sodio
Coca Cola Classic	Child	12 fl oz - 360 ml	110	0	29	29	10
	Small	21 fl oz - 480 ml	150	0	40	40	15
	Medium	21 fl oz - 630 ml	210	0	58	58	20
	Large	32 fl oz - 960 ml	310	0	86	86	30
	Super Size	42 fl oz - 1260 ml	410	0	113	113	40

Bebidas	Tamaño	Porción	Calorias	Grasas	Carbohidratos	Azúcar	sodio
diet Coke	Child	12 fl oz - 360 ml	0	0	0	0	20
	Small	21 fl oz - 480 ml	0	0	0	0	30
	Medium	21 fl oz - 630 ml	0	0	0	0	40
	Large	32 fl oz - 960 ml	0	0	0	0	60
	Super Size	42 fl oz - 1260 ml	5	0	0	0	75

Bebidas	Tamaño	Porción	Calorias	Grasas	Carbohidratos	Azúcar	sodio
Sprite	Child	12 fl oz - 360 ml	110	0	28	28	40
	Small	21 fl oz - 480 ml	150	0	39	39	55
	Medium	21 fl oz - 630 ml	210	0	56	56	80
	Large	32 fl oz - 960 ml	310	0	83	83	115
	Super Size	42 fl oz - 1260 ml	410	0	109	109	150

Bebidas	Tamaño	Porción	Calorias	Grasas	Carbohidratos	Azúcar	sodio
Hi-C Orange Drink	Child	12 fl oz - 360 ml	120	0	32	32	20
	Small	21 fl oz - 480 ml	160	0	44	44	30
	Medium	21 fl oz - 630 ml	240	0	64	64	40

	Large	32 fl oz - 960 ml	350	0	94	94	60
	Super Size	42 fl oz - 1260 ml	460	0	124	124	75