



# LIVING X WHOLE

Wellness Program

## PLATO FUERTE DE BIENESTAR/POR PORCIÓN

**Calorías** Menos o igual a 500

**Sodio** Menos de 550 mg

**Grasa Total** Menos de 14g

**Grasa Saturada** Menos o igual a 3 g

**Grasas Trans** Menos de 0.5 g

**Colesterol** 20 mg o menos

**Nutrientes** 10% o más del valor diario de 1 de 6 nutrientes:

Vitamina A, Vitamina C, Hierro, Calcio, Proteína o Fibra.

**Fibra** 2.5g o más

## COMIDA DE BIENESTAR COMPLETA

**Calorías** Menos de 700

**Sodio** Menos de 700 mg

**Grasa Total** Menos de 20g

**Grasa Saturada** 5 g menos

**Grasas Trans** Menos de 0.5 g

**Colesterol** Menos de 75 mg

**Nutrientes** 10% o más del valor diario de 1 de 6 nutrientes:

Vitamina A, Vitamina C, Hierro, Calcio, Proteína o Fibra.

**Fibra** 7 g o más

## BIENESTAR GUARNICIÓN

**Calorías** Menos de 175

**Sodio** Menos de 200 mg

**Grasa Saturada** Menos del 10% de calorías de grasas saturadas

**Grasas Trans** Menos de 0.5 g

**Colesterol** 20 mg o menos

**Grano Integral** Sin refinar

## BIENESTAR APERITIVOS

**Calorías** Menos de 200

**Sodio** Menos de 140 mg

**Grasa Total** 3g o menos (frutos secos no incluidos)

**Grasa Saturada** 1 gram or less

**Grasas Trans** Menos de 0.5 g

**Colesterol** 20 mg o menos

**Azúcar** Menos de 10g

**Grano Integral** Sin refinar

**Nutrientes** 10% o más del valor diario de 1 de 6 nutrientes:

Vitamina A, Vitamina C, Hierro, Calcio, Proteína o Fibra.



LOMA LINDA UNIVERSITY  
HEALTH