



MyPlate
MyWins

Redo your coffee shop stop

Whether going to your local coffee shop is a daily ritual or a special weekend outing, consider these ways you can move toward better choices.



Downsize your drink

If a large coffee drink is your go-to, consider whether a smaller size would hit the spot.



Do dairy right

For lattes and cappuccinos, shift from whole milk to low-fat or fat-free (skim) milk to reduce the amount of saturated fat.



Skip the "whip"

Leave off the extras like whipped cream and caramel drizzle. The calories from added sugars in the toppings alone can really add up.



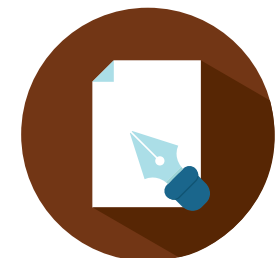
Cut the syrup in half

Ask for fewer pumps of sweetener in your drink. A sprinkle of cinnamon or cocoa powder can add flavor without added sugars.



Split the sweets

Share a muffin or pastry with a friend. It can be high in calories from added sugars and saturated fat.



List more tips



MiPlato ✓
MisVictorias

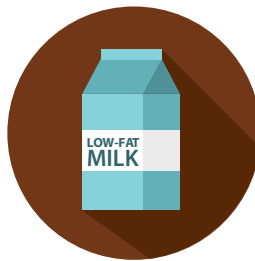
Reconsidere su visita a la cafetería

Independientemente de que la visita a su cafetería local sea un ritual diario o una visita especial de fin de semana, considere estas maneras de cambiar a mejores opciones.



Reduzca el tamaño de su bebida

Si una bebida grande de café es lo que pide siempre, considere si le serviría igual un tamaño pequeño.



Tome los lácteos de la manera correcta

Para lattes y capuchinos, cambie de leche entera a leche descremada o baja en grasa para reducir la cantidad de grasa saturada.



Sáltese la "nata"

No pida extras como nata batida y rociado de caramelo. Las calorías de los azúcares añadidos de las coberturas suponen bastantes calorías por sí solas.



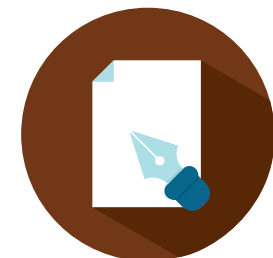
Reduzca el sirope a la mitad

Pida menos chorritos de edulcorante en su bebida. Una pizca de canela o cacao en polvo puede agregar sabor sin azúcares añadidos.



Divida los dulces

Comparta un muffin o un hojaldre con una amiga. Puede ser alto en calorías de azúcares añadidos y grasas saturadas.



Listar más consejos
