

# PORTION CONTROL CHEAT SHEET



## VEGGIES



peppers



broccoli



carrots



peas



tennis ball

**3**  
cups per  
day

## FRUITS



grapes



apple



juice



tennis ball

**2**  
cups per  
day



dried fruit



golf ball

## GRAINS



whole grain bagel



hockey puck

**5**  
ounces  
per day



brown rice



whole wheat pasta



½ tennis ball

## DAIRY



mozzarella cheese



golf ball

**3**  
cups per  
day



cheddar cheese



4 dice

## PROTEIN



chicken



burger



salmon



deck of cards

**5**  
ounces  
per day

## HEALTHY FATS



peanut butter



nuts



shot glass

**2**  
ounces  
per day



extra virgin olive oil



thumb tip



CEDARS-SINAI®

HEALTHY HABITS | For more information, call 323-866-3025.

# TIPS PARA CONTROLAR PORCIONES



## VEGETALES



pimientos



brocoli



zanahorias



chicharos



pelota de tenis

**3**  
tazas al día

## FRUTAS



uvas



manzana



jugo 100% fruta



pelota de tenis

**2**  
tazas al día



fruta seca



pelota de golf

## GRANOS



bagel 100% grano entero



pelota de hockey

**5**  
onzas al día



arroz café



pasta 100% trigo



½ pelota de tenis

## LACTEOS



queso mozzarella



pelota de golf

**3**  
tazas al día



queso chedar



4 dados

## CARNE Y PROTEÍNAS



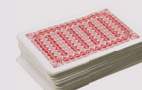
pollo



amburguesa



salmon



paquete de barajas

**5**  
onzas al día

## GRASAS SALUDABLES



mantequilla de cacahuete



nueces



copita tequilera

**2**  
onzas al día



aceite de olivo extra virgin



punta del dedo gordo



CEDARS-SINAI®

HEALTHY HABITS | Para obtener información, llame al 323-866-3025.