



NUTRITION SURVIVAL GUIDE TO
MCDONALD'S

CALORIES AND MACRONUTRIENTS

2020/21

WWW.PHILIPGONCALVES.COM



1-200 CAL

201-300 CAL

301-400 CAL

401-500 CAL

501+ CAL



1-200 CAL

201-300 CAL

301-400 CAL

401-500 CAL

501+ CAL



1-200 CAL

201-300 CAL

301-400 CAL

401-500 CAL

501+ CAL



1-200 CAL

201-300 CAL

301-400 CAL

401-500 CAL

501+ CAL