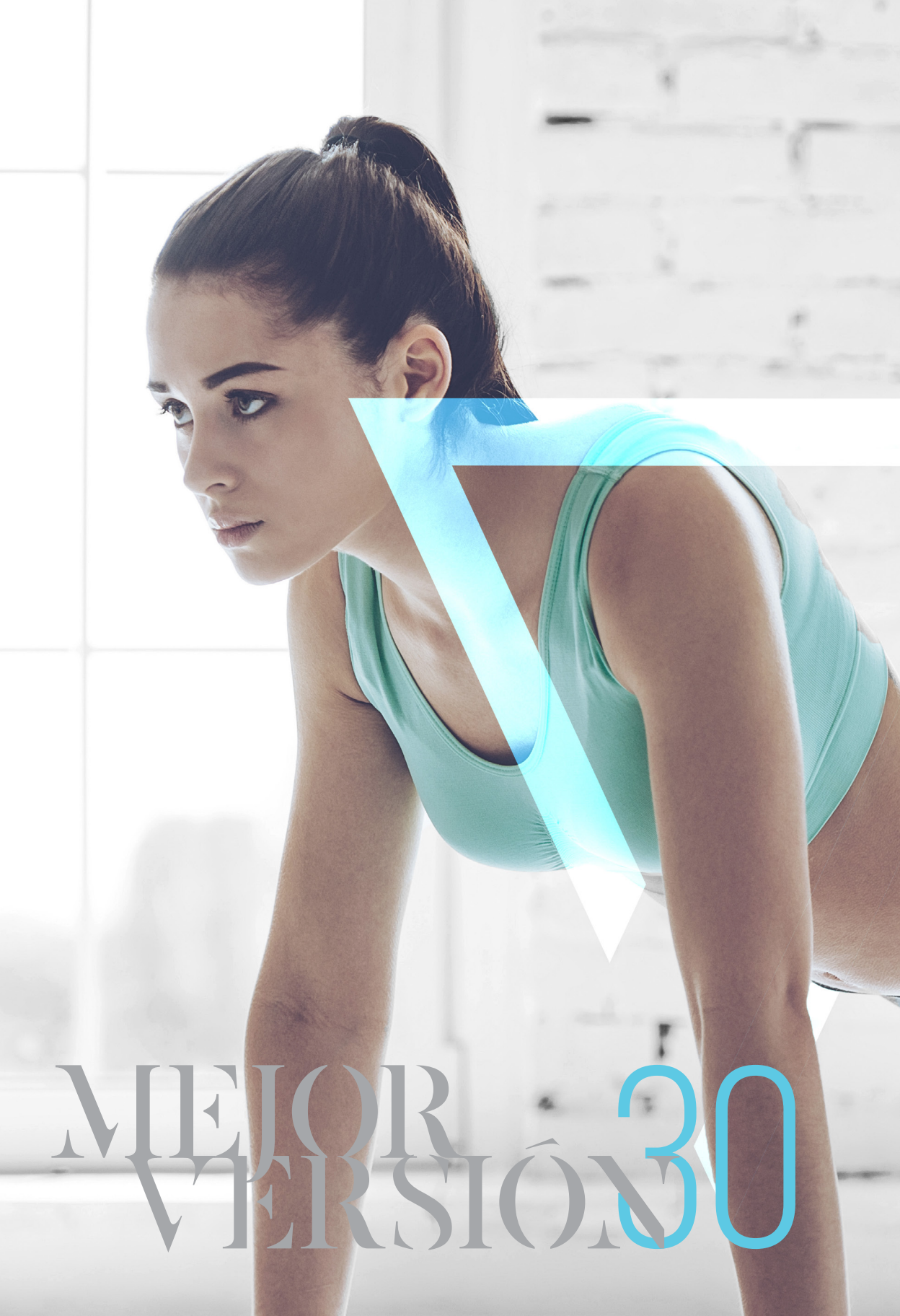




MEJOR
VERSIÓN 30

MV30



Mejor Versión 30 ha sido diseñada para ayudarte a conocer mejor los productos ageLOCTR90 y productos adicionales, los cuales pueden complementar tus hábitos alimentarios y hacerte sentir satisfecho con tu meta, ya sea que ésta sea modificar tu estilo de vida, actividad física o simplemente el bienestar de tu cuerpo.

Recuerda que mantener un estilo de vida balanceado te puede dar la oportunidad de pasar tiempo de calidad con la familia, rendir mejor en tus actividades diarias y tener una actitud positiva que pueda influenciar a los que te rodean.

Además, complementar tus hábitos alimentarios de manera balanceada, más la actividad física regular y el uso constante de los productos ageLOC TR90 Shake, ageLOC TR90 Start, Tēgreen y Vitality te puede ayudar a lograr una mejor versión de ti.

Ahora, te presentamos los pasos y productos que serán tus aliados.

PASO 1 | IDENTIFICA TU OBJETIVO

Escribe una meta que describa cómo quieres verte y sentirte después de complementar tu alimentación con los productos ageLOC TR90 Shake, ageLOC TR90 Start, Tēgreen y Vitality. Puede ser cualquier objetivo que desees lograr, como “Quiero correr un maratón para el mes de agosto” o “Quiero disfrutar actividades con mis hijos”. Escribe tu por qué.

PASO 2 | IDENTIFICA LOS CAMBIOS A REALIZAR

Haz una lista de los hábitos que te gustaría cambiar e identifica los nuevos hábitos que adquieras, recuerda que debes ser realista con lo que desees y ser comprometido con tus metas.

PASO 3 | PRODUCTOS PARA EL PROGRAMA MEJOR VERSIÓN 30

Recomendación de productos: ageLOC TR90 Shakes, ageLOC TR90 Start, ageLOC Complex F, ageLOC Complex C y Tēgreen.

Este cuadro te puede ayudar si adquiriste el paquete Óptimo.

PRODUCTOS	MAÑANA	TARDE	NOCHE
ageLOC TR90 Start Días 1-15	1 paquete mezclado con agua fría o caliente en ayunas		
Tēgreen Días 1-30	1 cápsula con los alimentos		1 cápsula con los alimentos
Vitality Días 1-30	3 cápsulas con los alimentos	3 cápsulas con los alimentos	
ageLOC TR90 Shakes Días 1-30	2 cucharadas de Polvo para Malteada ageLOC TR90 Shakes al día en agua o leche.		

Este cuadro te puede ayudar si adquiriste el paquete Máximo.

PRODUCTOS	MAÑANA	TARDE	NOCHE
ageLOC TR90 Start Días 1-15	1 paquete mezclado con agua fría o caliente en ayunas		
Tēgreen Días 1-30	1 cápsula con los alimentos		1 cápsula con los alimentos
Complex F* Días 1-30	1 cápsula	1 cápsula	1 cápsula
Complex C* Días 1-30	2 cápsulas		2 cápsulas
ageLOC TR90 Shakes Días 1-30	2 cucharadas de Polvo para Malteada ageLOC TR90 Shakes al día en agua o leche.		

*Tómalas 15-20 minutos antes de las comidas.

A continuación encontrarás una breve descripción de cada uno de los productos.

AGELOC START:

para comenzar de forma adecuada ageLOC TR90 Start te brinda el impulso que necesitas al ayudarte a promover un metabolismo normal y soportar la masa muscular. Es el empujón perfecto para prepararte para el éxito. Al restablecer el balance del cuerpo, puedes ver el principio de una mejor versión de ti mismo en sólo 15 días - y experimentar toda la motivación que conlleva. Durante los primeros 15 días del programa, toma este innovador producto en la mañana para ayudarte a lograr tus metas. Mézclalo con agua (por ejemplo, pruébalo con agua caliente o g3).



AGELOC VITALITY:

es un suplemento dietario que ayuda a mejorar las dimensiones de vitalidad, –como son: **vigor físico y agudeza mental** – al promover la actividad saludable de las agrupaciones de genes de la juventud asociados con la vitalidad juvenil.

Te ayuda a sentirte de la manera en que lo hacías cuando eras más joven aumentando y manteniendo los niveles de energía.

AGELOC COMPLEX F:

ageLOC TR90 Complex F es una gran manera de restablecer tu metabolismo saludable*. Por 30 días, toma una cápsula de TR90 Fit, tres veces al día con alimentos.





AGELOC COMPLEX C:

Este producto ha sido formulado para ayudarte a controlar los excesos con la comida, haciendo que sea más fácil permanecer en el camino hacia el éxito.

TÈGREEN:

Contiene antioxidantes de Té verde (*Camellia sinensis*), con la ventaja de que es 99,5% libre de cafeína.



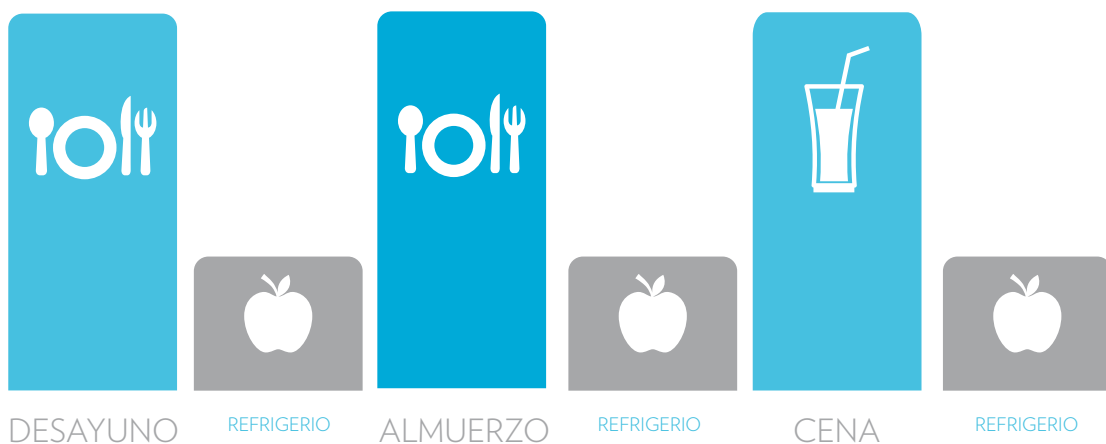
AGELOC SHAKE VAINILLA O CHOCOLATE:

ageLOC TR90 Shake ayuda a controlar las calorías y es una deliciosa fuente de proteína de alta calidad que tus músculos necesitan. Además, te ayuda a reducir tus antojos al producir una sensación de saciedad por más tiempo. *

**Precauciones: Si eres alérgico a la soja o intolerante a la lactosa, favor de consultar a tu médico antes de beber la malteada. Este producto no debe ser usado como reemplazo de una comida y se recomienda su uso como parte de una comida balanceada. Manténgase fuera del alcance de los niños.*

SEGUIR LA REGLA 30 /30 /30- ¿CUÁNTA PROTEÍNA DEBO TOMAR?

Algunos expertos mencionan que el óptimo consumo de proteínas a lo largo del día es un paso importante [para iniciar el cambio de alimentación](#). En esta guía recomendamos consumir 30 gramos de proteína en el desayuno, en el almuerzo y en la cena para ayudarte a crear hábitos saludables



SELECCIÓN DE LAS MEJORES OPCIONES

Tomar las mejores decisiones en cuanto a los hábitos alimentarios a medida que incrementas tu confianza es esencial para tu éxito. A continuación se presentan algunos ejemplos de alimentos en la misma categoría, pero con diferentes valores nutricionales.

113 g (4 oz.) de carne de res contienen 30 gramos de proteína y 229 calorías

127 g (4.5 oz.) de pollo contienen 30 gramos de proteína y 165 calorías

99 g (3.5 oz.) de pescado contienen 30 gramos de proteína y 141 calorías

¿CÓMO SE COMPARAN TUS ALIMENTOS?

MINIMIZAR	BUENO	MEJOR
 RES	 POLLO	 PESCADO
 MANTEQUILLA DE MANÍ	 ALMENDRAS	 YOGURT GRIEGO
 ARROZ BLANCO	 ARROZ INTEGRAL	 QUINOA
 JUGOS DE FRUTA	 FRUTOS SECOS	 FRUTAS FRESCAS



IDEAS DE REFRIGERIOS DE 100 CALORIAS

VEGETALES

- 1/2 taza de edamames (sin cáscara)
- 2 tazas de calabacitas/calabacines asados
- 1 elote, mazorca
- 1 taza de zanahorias con 2 cucharadas de hummus
- 2 tazas de vegetales crudos (zanahoria, brocoli, apio, pepino, tomate y tirabeques), con 2 cucharadas de aderezo ligero
- 2 tazas de ejotes/porotos/judías verdes cocidas o 1 taza de ejotes/porotos/judías verdes al vapor.
- 2 tazas de coliflor, 2 cucharas soperas de aderezo ligero
- 1 taza de pimiento morrón rojo aderezado con 2 cucharadas de hummus



FRUTAS

- 1/2 toronja grande
- 1 durazno mediano
- 1 pera mediana
- 1 taza de mango en trozos
- 2 ciruelas
- 1 1/2 tazas de fresas frescas o 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de frambuesa
- 1 1/2 tazas de sandía, melón chino o melón verde
- 1 1/2 tazas de uvas rojas o verdes o 1 taza de uvas congeladas
- 2 kiwis
- 1/2 taza de yogurt griego libre de grasa con una cucharadita de miel
- 1 naranja mediana o 2 clementinas
- 1 manzana mediana
- 15 cerezas
- 1 nectarina grande
- 1 taza de arándanos/moras azules
- 1 taza de piña –ásala por 2 minutos de cada lado para darle un sabor diferente
- 1 taza de puré de manzana sin endulzar
- 3/4 taza de chips de manzana sin endulzar



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

2 puños de semillas de girasol

25 pistachos

14 almendras

17 cacahuates

10 avellanas



PRODUCTOS LÁCTEOS/AVÍCOLAS

1 tirita de queso mozzarella reducido en grasa

1 taza de leche descremada

177 ml (6 oz.) de yogurt griego bajo en grasa

1 huevo duro/cocido o revuelto



MEZCLAS DE REFRIGERIOS RÁPIDOS

1 taza de pimiento morrón rebanado con 2 sobre de hummus

1 huevo con media rebanada de pan integral tostado

4 rebanadas de pavo ahumado aderezadas con 2 cucharaditas de mostaza con miel

1/2 taza de queso cottage sin grasa con 1/2 taza de piña fresca o mango

Ensalada de pepino – un pepino grande en rebanadas con 2 cucharadas de cebolla morada picada y 2 cucharadas de vinagre de manzana

Wrap de lechuga – dos rebanadas de jamón con 2 cucharaditas de mostaza con miel enrolladas en una hoja de lechuga romana o iceberg

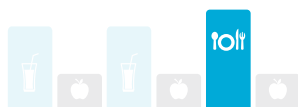
Ensalada Caprese - 1 onza de mozzarella fresco con 1/2 taza de tomates cherry y 2 cucharaditas de vinagre balsámico

Frijoles negros picantes - 1/4 taza de frijoles negros con 1 cucharada de salsa y 1 cucharada de yogurt griego bajo en grasas

Ensalada de fresas - 1 taza de espinacas crudas con 1/2 taza de fresas rebanadas y 1 cucharada de vinagre balsámico



ALIMENTOS SALUDABLES DIARIOS



Tu cuerpo necesita una variedad de nutrientes para mantener el equilibrio adecuado, especialmente cuando estás trabajando para hacer cambios hacia un mejor estilo de vida. Al menos dos veces al día, consume un alimento bien balanceado. Puede ser en consumir proteína, una abundante porción de vegetales, una cantidad moderada de fruta y una pequeña porción de granos. También puedes evitar los alimentos altos en grasa, alimentos fritos y procesados, dulces y salsas o aderezos.



1 MALTEADA



Es importante agregar proteína adicional si es necesario para asegurarte que estás obteniendo 30 g de proteína con cada malteada. Por ejemplo, puedes agregar una cucharada extra de TR90 Shake Vainilla o Chocolate o agregar proteína de otra fuente de alimentos como el yogurt griego o la leche.

CÓMO PREPARAR UNA MALTEADA SENCILLA

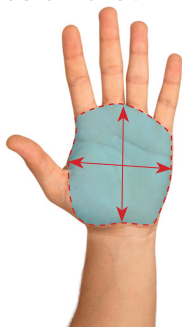


GUÍA DE PORCIONES

Usa estas porciones de la “guía de la mano” como guía de tamaño de las porciones para ayudarte a crear alimentos saludables.

PROTEÍNAS

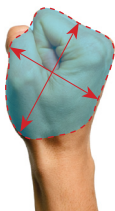
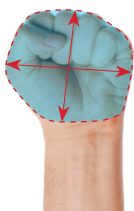
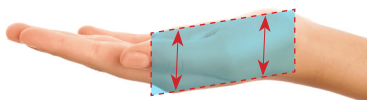
Usa el principio de 30 gramos por alimento (**30/30/30**). Si no tienes una manera de medir los gramos, usa las siguientes guías de porciones de la “guía de la mano”:



PROTEÍNAS PROCEDENTES DE LA CARNE:

Tamaño y grosor de la palma de la mano

Ejemplos: pechuga de pollo, chuleta de cerdo, filete de pescado

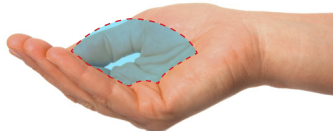


PROTEÍNAS DIFERENTES A LA CARNE:

Tamaño y grosor del puño

Ejemplos: queso cottage bajo en grasa, yogurt griego sin endulzar

GRANOS, FRUTOS SECOS, FRUTAS Y VEGETALES

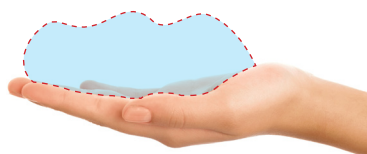


LEGUMINOSAS, PAN INTEGRAL, FRUTOS SECOS:

Cantidad que quepa en el hueco de la mano

Ejemplos: quinoa, arroz integral o almendras

Cuando se determina el tamaño de las porciones de los granos, el hueco de la mano se refiere a granos preparados (no crudos y sin cocinar).



FRUTAS Y VEGETALES:

Cantidad que quepa en la palma de la mano abierta

Ejemplos: espárragos, zanahorias o uvas



RECETAS DE MALTEADAS
Y ALIMENTOS

EJEMPLOS DE RECETAS PARA PREPARAR MALTEADAS

Cada cucharada de la malteada de Vainilla y Chocolate contiene 15 gramos de proteína y 2 cucharadas contiene 30 gramos de proteína. Asegúrate de agregar otras fuentes de proteína como la leche, yogurt griego, almendras, avena, etc. para incrementar el consumo de 30 g de proteína en tu malteada. ¡Todas estas deliciosas recetas de malteadas tienen menos de 250 calorías!



PERA CON VAINILLA

- 1 1/2 tazas de agua
- 1 taza de pera en trozos
- 1 taza de hielo
- 1 cucharada de ageLOC TR90
- Vainilla o Chocolate



YOGURT GRIEGO CON VAINILLA

- 1/2 taza de agua
- 1 vasito de seis onzas de yogurt griego natural con 0% grasa
- 1 cucharada de TR90 Vainilla o Chocolate



COCO CON VAINILLA

1 1/2 tazas de agua de coco

1 cucharada de TR90 Vainilla o
Chocolate



DURAZNO CON VAINILLA

2 tazas de agua

1 taza de duraznos picados

1 taza de hielo

1 cucharada de TR90 Vainilla o
Chocolate



MELÓN CON VAINILLA

1 1/2 tazas de agua

1 taza de melón fresco en cuadritos

1 cucharada de TR90 Vainilla o
Chocolate



FRESAS CON VAINILLA

1 1/2 tazas de agua

1 taza de fresas (frescas o congeladas)

1 taza de hielo

1 cucharada de TR90 Vainilla o
Chocolate



SORPRESA DE PIÑA

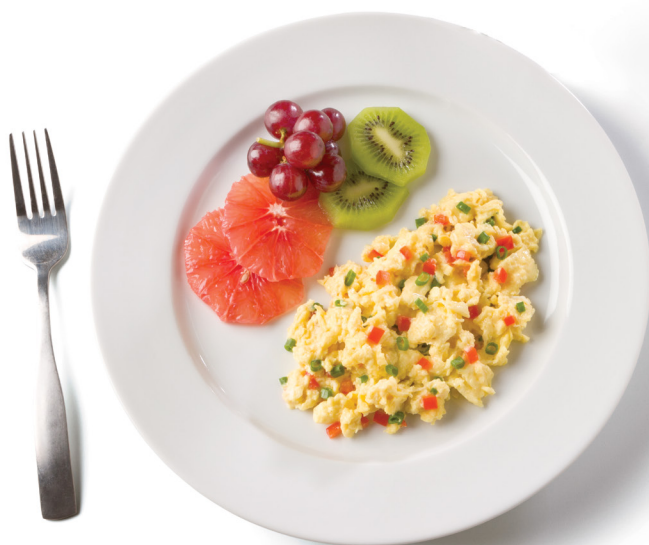
1 1/2 tazas de agua
1 taza de espinacas baby
1/2 taza de piña fresca
1 cucharada de TR90 Vainilla o
Chocolate



NARANJA Y MORAS CON VAINILLA

2 tazas de agua
1/2 taza de moras congeladas (fresas,
zarzamoras y frambuesas)
1/2 naranja
1 taza de hielo
1 cucharada de TR90 Vainilla o
Chocolate

EJEMPLOS DE RECETAS PARA PREPARAR ALIMENTOS



HUEVOS REVUELTOS

4 huevos u 8 claras

1 cucharadita de agua fría

2 cucharadas de pimienta morrón rojo en cuadritos

2 cucharadas de cebollín finamente picado

1 cucharadita de aceite de oliva

Calorías	461
Proteínas	29g
Carbohidratos	9g
Grasas	35g

Mezcla los huevos y el agua fría hasta mezclarlos totalmente. Saltea el pimienta morrón y la cebolla con el aceite de oliva en una sartén antiadherente hasta que tengan un color brillante. Agrega la mezcla de los huevos y revuelve a tu gusto. Condimenta a tu gusto con sal y pimienta. Sírvelo acompañado con las frutas de tu elección.



HUEVOS POCHADOS CON VEGETALES

1 rebanada de pan integral tostado

1 cucharadita de aceite de oliva

1 taza de hongos crimini en rebanadas

1/4 cucharadita de sazónador sin sal

6 tallos de espárragos (de preferencia delgados y afilados), corta los extremos

Jugo de 1/2 limón

2 huevos + 2 claras

Calorías	360
Proteínas	28g
Carbohidratos	26g
Grasas	16g

En una sartén antiadherente donde quepan los espárragos, saltea los hongos crimini en el aceite de oliva hasta que estén dorados, sazona con sazónador sin sal y coloca sobre el pan tostado en un plato. Sin lavar la sartén, coloca agua (la suficiente para cubrir los espárragos) con jugo de limón y una pizca de sal hasta soltar el hervor. Escalfa los espárragos en el agua sazonada hasta que estén suaves. Retira y colócalos sobre los hongos. Deja hervir a fuego bajo y escalfa el huevo suavemente de modo que la clara esté cocida y la yema esté líquida. Coloca el huevo sobre los espárragos. Sazona con sal y pimienta al gusto.



HUEVOS FLORENTINO

1/2 muffin inglés integral tostado

1 taza de espinacas frescas

1/2 diente de ajo fresco picado (dividido a la mitad)

1 cucharadita de aceite de oliva

1 huevo (cocinado al gusto)

1/2 taza de leche descremada

3/4 cucharaditas de fécula de maíz disuelta en 2 cucharaditas de agua fría

1/2 taza de queso parmesano rallado

Calorías	509
Proteínas	40g
Carbohidratos	31g
Grasas	25g

Coloca el muffin inglés en un plato extendido. Saltea la espinaca con la mitad del ajo en el aceite de oliva hasta que la espinaca esté blanda. Coloca la espinaca sobre el muffin y enseguida coloca el huevo cocinado. Deja que la leche y el ajo restante suelten el hervor y espésalo con la mezcla de la fécula de maíz, moviendo constantemente. Reduce el fuego y deja hervir a fuego lento durante un minuto. Retira del fuego y agrega el queso moviéndolo hasta que se derrita. Vierte la salsa sobre el huevo.



PARFAIT DE YOGURT

- 12 oz. de yogurt griego natural (si deseas puedes endulzarlo con dos gotas de stevia sabor vainilla)
- 1/3 taza de frutas frescas variadas finamente picadas
- 1/4 taza de hojuelas de avena
- 1/2 cucharadita de néctar de agave

Calorías	300
Proteínas	36g
Carbohidratos	36g
Grasas	1g

Mezcla las hojuelas de avena con el néctar de agave hasta que estén bien cubiertas. Vacía en una charola para hornear previamente engrasada con aceite de cocina en spray y hornea a 177 °C hasta que se tuesten ligeramente (aproximadamente siete minutos). Deja enfriar. Llena un vaso para parfait con capas de yogurt y fruta y decora con la avena tostada.



TIRAS DE POLLO CON AJONJOLÍ

85 g de pechuga de pollo sin piel y sin hueso

Sal y pimienta

1 cucharada de semillas de ajonjolí

1 clara de huevo batida

1 cucharada de salsa de soya

1/2 cucharadita de jengibre fresco finamente picado

Calorías	168
Proteínas	29g
Carbohidratos	4g
Grasas	4g

Precalienta el horno a 205 °C. Corta las pechugas de pollo en tres tiras y salpimienta. Sumerge cada tira en el huevo y posteriormente empanízalas uniformemente con las semillas ajonjolí. Colócalas en una charola para hornear antiadherente y hornea hasta que estén completamente cocidas, por aproximadamente 12 minutos. Combina la salsa de soya y el jengibre como acompañamiento para aderezar.

ENSALADA DE POLLO CON NUECES DE LA INDIA/CASTAÑAS DE CAJÚ SOBRE LECHUGA Y FRUTA FRESCA

- 85 g de pechuga de pollo sin piel y sin hueso
- 1 taza de consomé de pollo bajo en sodio
- 1/2 cucharada de cebolla amarilla en cuadritos
- 1 cucharada de apio picado en cuadritos
- 1 puñado de uvas rojas partidas en cuatro (8 aproximadamente)
- 1/2 cucharada de mayonesa de aceite de oliva
- 1/8 cucharadita de hojas de tomillo fresco
- 1/4 cucharadita de perejil fresco finamente picado
- 1/4 taza de nuez de la india/castañas de cajú tostadas y saladas
- Sal y pimienta de cayena al gusto
- 1 taza de mezcla de lechugas
- 1/2 cucharadita de vinagre de vino tinto
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de mostaza Dijon
- 1/8 cucharadita de néctar de agave
- 1 porción de fruta colorida de tu preferencia

Escalfa el pollo en el consomé hasta que esté completamente cocido. Retira y deja enfriar, reserva el consomé para otro uso, quizá para un puré de camote. Corta la pechuga de pollo en pequeños cubos y mezcla con la cebolla, el apio, las uvas, el tomillo, el perejil, la mayonesa y las nueces de la india. Combina el vinagre, el aceite, la mostaza y el néctar de agave. Usa para aderezar las lechugas y colócalas en un plato como base para la ensalada de pollo. Decora con tu selección de frutas.

Calorías	449
Proteínas	29g
Carbohidratos	36g
Grasas	21g



ENSALADA DE TORTILLA

57 g de pollo cocido y cortado en cuadros
1 tortilla de maíz
1/2 cucharadita de aceite de oliva
3 tazas de mezcla de lechugas
1/2 taza de frijoles negros en lata, colados
y enjuagados
1 cucharada de cebolla morada en cuadritos
1 cucharada de pimiento morrón verde en
cuadritos
1/2 jalapeño rojo pequeño en cuadritos
(desvenado y sin semillas)
1/2 diente de ajo fresco picado
1 tomate saladette en cuadritos (sin semillas)
1/2 cucharada de cilantro fresco picado
1 cucharada de queso fresco rallado
1/2 aguacate pequeño en cuadritos

Calorías	528
Proteínas	31g
Carbohidratos	49g
Grasas	19g



Coloca la lechuga en un plato extendido y reserva. Frota ambos lados de la tortilla con el aceite de oliva. Corta la tortilla en ocho trozos y colócalos en una charola para hornear. Hornea a 177°C hasta que se tuesten y estén crujientes, sólo unos minutos. Vigila las tortillas, ya que se pueden quemar rápidamente. Retira y deja enfriar. En una sartén antiadherente, saltea la cebolla, el pimiento, el jalapeño y el ajo con la 1/2 cucharadita de aceite de oliva hasta que se cristalicen. Agrega los frijoles y el pollo y sofríe por un minuto más, enseguida agrega el tomate y el cilantro y deja que se calienten. Con una cuchara coloca la mezcla encima de la lechuga, rodea con las tostadas y decora con el aguacate y con el queso rallado.

Si lo deseas puedes agregar 2 cucharadas de tu salsa favorita, sin azúcar.



TOMATE RELLENO DE ENSALADA DE CAMARÓN CON FRUTA FRESCA

- 1 taza de camarones de pacotilla escurridos (descongelar primero en caso de estar congelados)
- 1 cucharada de cebolla amarilla en cuadritos
- 2 cucharadas de apio en cuadritos
- 1 cucharada de castaña de agua en cuadritos
- 1 cucharada de huevo cocido cortada en cuadritos
- 1 cucharada de mayonesa de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de eneldo seco
- 1/2 cucharadita de perejil fresco finamente picado
- 1/4 cucharadita de sazónador de pimienta y limón
- 1 tomate bola maduro mediano
- 1 porción de fruta colorida de tu preferencia

Calorías	253
Proteínas	28g
Carbohidratos	24g
Grasas	5g

Combina los camarones, la cebolla, el apio, la castaña de agua, la clara de huevo, la mayonesa, el eneldo, el sazónador y el perejil. Reserva y deja enfriar. Coloca el tallo del tomate hacia abajo y córtalo en 8 trozos, dejando 1/4 de la base sin cortar para poder crear “pétalos”. Condimenta el interior del tomate con sal y pimienta al gusto. Abre ligeramente los pétalos del tomate y rellena el centro con la ensalada de camarón. Decora con las frutas frescas de tu preferencia.



ENSALADA DE TOFU CON ADEREZO DE CACAHUATE

85 g de tofu extra firme
57 g de pollo (para receta vegetariana, sirve
acompañado con 1/2 taza de queso cottage)

2 tazas de lechuga romana picada

28 g de pimienta morrón rojo en juliana

1 taza de col china picada

18 g de zanahoria en juliana

2 cebollines picados

1 cucharada de cacahuates tostados y cortados

1/3 cucharadita de jengibre fresco picado

1 cucharada de salsa de soya light

1 cucharadita de aceite de ajonjolí

1 cucharadita de mantequilla de maní

1/2 cucharadita de pasta de ajo con chile rojo (por ejemplo, pasta Sambal Oelek)

1 cucharadita de néctar de agave

Calorías	387
Proteínas	31g
Carbohidratos	23g
Grasas	19g

Condimenta el tofu con sal y pimienta a tu gusto y saltea en una sartén antiadherente con 1 cucharadita de aceite de oliva hasta dorar y calienta uniformemente. Reserva y mezcla los ingredientes de la ensalada (hasta el cebollín) y espolvorea cacahuates encima. Combina los ingredientes restantes para el aderezo, diluyéndolo con agua hasta la consistencia deseada. Rocía el aderezo sobre la ensalada y coloca el tofu encima.



ENSALADA MEDITERRÁNEA DE GARBANZOS

1/2 lata de garbanzos bajos en sodio escurridos y enjuagados

57 g de pollo cocido cortado en cuadritos

1/4 taza de pepino cortado en cuadritos (sin semillas)

1/4 taza de tomate en cuadritos (sin semillas)

2 cucharadas de pimiento morrón rojo en cuadritos

1 cucharada de cebolla morada en cuadritos

1 cucharadita de hojas de orégano fresco picado

Jugo de 1/2 limón

1/2 cucharada de aceite de oliva

28 g de queso feta desmoronado

5 aceitunas kalamata sin semilla, cortadas en dos

Sal y pimienta al gusto

Calorías	499
Proteínas	31g
Carbohidratos	42g
Grasas	23g

Retira las cáscaras restantes de los garbanzos. Combina los garbanzos con el resto de los ingredientes y mézclalos perfectamente. Deja enfriar y sirve sobre una cama de mezcla de lechugas.



TILAPIA HORNEADA CON Salsa de TOMATILLO

115 g de filete de tilapia (sazona con mezcla sin sal)

1/2 taza de tomatillo fresco finamente picado

1/4 taza de tomate saladette cortado

en cuadritos pequeños (sin piel)

1 cucharada de pimienta morrón rojo en cuadritos pequeños

1 cucharadita de cebollín en cuadritos pequeños

1 cucharadita de cebolla morada en cuadritos pequeños

1 cucharadita de cilantro fresco picado

Jugo de 1/2 lima fresca

1/2 cucharadita de néctar de agave

Pizca de pimienta de cayena

Calorías	312
Proteínas	35g
Carbohidratos	25g
Grasas	8g

Condimenta el filete de tilapia con sazón sin sal y hornea a 177 °C hasta que esté cocido (aproximadamente 12 minutos). Combina los ingredientes restantes y condimenta con sal a tu gusto. Cubre la tilapia con la salsa y acompaña con 3/4 de taza de puré de camote y con espárragos a la parrilla.

TILAPIA HORNEADA CON SALSA DE MANGO

170 g de filete de tilapia (sazona con mezcla sin sal)

1/2 mango maduro cortado en cuadritos pequeños

1 cucharada de pimienta morrón rojo

cortado en cuadritos pequeños

1 cucharadita de cebollín finamente picado

1 cucharadita de cebolla morada finamente picada

1 cucharadita de cilantro fresco picado

Jugo de 1/4 de lima fresca

1/2 cucharadita de néctar de agave

Pizca de pimienta de cayena

Calorías	281
Proteínas	31g
Carbohidratos	28g
Grasas	5g

Condimenta el filete de tilapia con el sazón sin sal y hornea a 177 °C hasta que el pescado esté cocinado (aproximadamente 12 minutos). Combina los ingredientes restantes y condimenta con sal a tu gusto. Cubre el filete con la salsa y acompaña con 3/4 de taza de puré de camote y con espárragos a la parrilla.





CHULETA DE CERDO A LA PLANCHIA CON SALSA DE TOMATE & BERENJENA

113 g de chuleta de cerdo

1 taza de tomates *cherry* partidos a la mitad

1 taza de berenjena en cuadritos

1/2 diente de ajo fresco picado

1/4 cucharadita de albahaca deshidratada

1/4 cucharadita de tomillo deshidratado

2 cucharaditas de puré de tomate

1/2 taza de agua

Calorías	310
Proteínas	34g
Carbohidratos	16g
Grasas	12g

Coloca la chuleta de cerdo en una sartén antiadherente precalentada a fuego medio y deja que se cocine a tu gusto. Coloca en un plato tibio. Agrega 1 cucharadita de aceite de oliva en la misma sartén y saltea la berenjena con el aceite de oliva hasta que esté ligeramente dorada, enseguida agrega los tomates y el ajo y saltea hasta que los tomates comiencen a suavizarse. Agrega los ingredientes restantes, mezcla hasta combinar totalmente y enseguida reduce el calor y cocina a fuego lento hasta que la salsa espese. Condimenta con sal y pimienta al gusto.



POLLO ESTILO SATAY CON ADEREZO DE PEPINO

113g de pechuga de pollo en tiras, sin piel y hueso

Mezcla para marinar

28 g de aceite de oliva

2 cucharaditas de hierba limón picada

1/2 cucharadita de ajo fresco picado

1/4 cucharadita de chile rojo molido

1/2 cucharadita de curry en polvo

1/2 cucharadita de miel

7 ml (1/4 oz.) salsa de pescado tailandesa

Calorías	228
Proteínas	27g
Carbohidratos	3g
Grasas	12g

ADEREZO DE PEPINO

Calorías	4
Proteínas	0g
Carbohidratos	1g
Grasas	0g

Mezcla todos los ingredientes para preparar el marinado. Agrega el pollo y marina, refrigera por aproximadamente una hora. Mientras el pollo se encuentra marinando, combina:

1/4 taza de pepinos en cuadritos (sin semillas)

1 cucharadita de cebolla morada finamente picada

1 cucharada de vinagre de arroz

Néctar de agave, sal, el chile rojo molido y la pimienta negra al gusto.

Retira el pollo del marinado y reserva el líquido. Clava el pollo en las brochetas (previamente humedecidas en caso de ser de madera), una tira por brocheta y asa o dora hasta que se cocinen, aproximadamente dos minutos por lado. Acompaña el pollo con el aderezo de pepino y 1/3 de taza de arroz integral al vapor (o acompaña con una porción de hongos asados con quinoa).



SALMÓN ESCALFADO AL LIMÓN CON PORO E HINOJO

113 g de salmón

1 poro, lavado y picado (sólo la parte blanca y verde pálida)

1/2 bulbo de hinojo cortado en tiras finas

Jugo y cáscara de 1/2 limón

1 ramita larga de tomillo fresco

1 hoja de laurel

Sal y pimienta al gusto

Calorías	253
Proteínas	28g
Carbohidratos	24g
Grasas	5g

En una cacerola poco profunda, coloca el poro, el hinojo, el limón y las hierbas. Condimenta ambos lados del salmón con sal y pimienta y coloca encima los vegetales. Agrega suficiente agua para cubrir la mitad del salmón. Cubre la cacerola y deja hervir. Cocina ligeramente hasta que el pescado esté cocido a tu gusto, aproximadamente de cinco a ocho minutos. Retira el pescado y escurre el líquido de los vegetales. Sirve acompañado con espárragos asados y 1/3 taza de arroz integral al vapor (o usa una porción de arroz pilaf con almendras).

FAJITAS DE CHURRASCO CON FRIJOLES NEGROS

85g de churrasco, cortado en tiras delgadas

Mezcla para marinar

1 cucharada de vinagre de vino tinto

1 cucharadita de mostaza Dijon

1 cucharada de aceite de oliva

1/2 cucharadita de orégano deshidratado molido

1/4 cucharadita de tomillo deshidratado

1/4 cucharadita de comino molido

1/4 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de chile en polvo

Mezcle bien todos los ingredientes (excepto la carne). Agrega la carne y marina por aproximadamente 30 minutos.

Fajitas

2 cucharadas de pimiento morrón rojo en juliana

2 cucharadas de pimiento morrón verde en juliana

2 cucharaditas de aceite de oliva

1 cebolla morada en juliana

1/2 cucharadita de comino molido

1/2 cucharadita de chile en polvo

1/4 cucharadita de orégano deshidratado

1/4 taza de consomé de res

Sal y pimienta al gusto

1 tortilla de maíz preparada de la misma manera que en la receta de ensalada de tortilla

Cuando la carne esté marinada, saltéala en una sartén antiadherente con las 2 cucharaditas de aceite de oliva durante un minuto, enseguida agrega el pimiento morrón y la cebolla y deja freír por dos minutos más hasta que se doren ligeramente. Agrega los ingredientes restantes, excepto las tortillas y deja cocinar a fuego medio para reducir el líquido a la mitad. Retira del fuego y sirve sobre las tortillas calientes acompañado con 1/3 de taza de frijoles negros (sazonados con sal, pimienta, el cilantro fresco picado y un poco de jugo de lima). Sirve sobre 2 tazas de mezcla de lechugas.

Calorías	445
Proteínas	29g
Carbohidratos	26g
Grasas	25g



RISOTTO DE CEBADA CON POLLO & HONGOS

170 g de pechuga de pollo en cuadritos
28 g de hongos deshidratados remojados en 2 tazas de agua
1 cucharada de cebolla amarilla en cuadritos
1 cucharada de apio en cuadritos
1 cucharadita de aceite de oliva
1/2 taza de cebada perlada
1/4 cucharadita de tomillo deshidratado
1 hoja de laurel
1/4 taza de queso Asiago rallado

Calorías	441
Proteínas	35g
Carbohidratos	46g
Grasas	13g

Cuela los hongos en un colador fino, reserva el líquido. Córtalos finamente. En una sartén antiadherente, saltea la pechuga de pollo con 1/2 cucharadita de aceite de oliva hasta que se dore. Retira el pollo y reserva. Agrega 1/2 cucharadita restante de aceite de oliva a la misma sartén y saltea las cebollas y el apio hasta que se suavicen. Agrega los hongos, la cebada, el pollo, el tomillo y la hoja de laurel, vierte 1 tazas del líquido de los hongos y deja que suelte el hervor. Cubre y reduce el calor, deja hervir hasta que la cebada esté suave. Espesa el líquido restante con cucharadita de fécula de maíz disuelta en 2 cucharaditas de agua fría. Agrega sal y pimienta al gusto. Acompaña con el queso Asiago.

Nota: La receta del Risotto de Cebada con Pollo & Hongos rinde para dos porciones. Consume una porción y refrigera la porción restante para otro alimento.



ELIGE LAS MEJORES OPCIONES

	LO MEJOR	BUENO	EVITA
Proteínas provenientes de la Carne	Carne magra de pavo molida (93% magra)	Carne magra para hamburguesa molida	Hamburguesa regular (73% magra)
	Pechuga de pollo sin piel (sólo carne blanca)	Pollo sin piel (carne oscura y blanca)	Carne de pollo procesada (p.ej. nuggets)
	Pescado asado	Cortes de carne magra, retirar grasa antes de cocinar	Carnes grasosas (salchichas, res con grasa, tocino)
Proteínas diferentes a la carne	Yogurt griego, endulzado con stevia o néctar de agave	Yogurt sin endulzante	Yogurt endulzado
	Malteada TR90 con leche descremada	Malteada TR90 con agua	Malteada de proteína con jugo de fruta
	Queso cottage sin grasa	Queso cottage 1% bajo en grasa	Queso cottage 2% bajo en grasa
	Leche descremada	Leche al 2% o 1%	Leche entera (4% grasa)
	Quesos bajos en grasas	Consumo moderado de queso	Consumo excesivo de queso
	Yogurt griego natural	Crema agria sin grasa	Crema agria
Granos, Leguminosas, Pan Integral, Frutos Secos	Pan Integral		Pan blanco
	Pan integral tostado	Galletas de trigo	Galletas saladas
	Quinoa	Arroz integral	Arroz blanco
	Leguminosas frescas/ cocinadas en casa	Leguminosas enlatadas bajas en sodio	Leguminosas enlatadas altas en sodio
	Frutos secos naturales sin sal	Frutos secos tostados y salados	Frutos secos confitados, nuez de macadamia
Frutas y Vegetales	Frutas frescas	Fruta deshidratada sin endulzar	Jugos de frutas, dátiles, frutas deshidratadas y endulzadas, frutas en almíbar en lata
	Manzana fresca (con cáscara)	Puré de manzana (sin endulzar)	Puré de manzana
	Camote horneado	Camote horneado con yogurt griego (o con crema agria sin grasa)	Puré de papa con mantequilla
	Vegetales al vapor y crudos (de preferencia mezclando ambos)	Vegetales salteados	Vegetales con salsas, en especial con crema
Aceite	Aceite de canola (resiste altas temp), aceite de oliva (a bajas temp y aderezos)	Aceite de cacahuete, aceites vegetales, aceite de girasol, aceite de ajonjolí, aceite de cártamo, aceite de linaza	Aceite de maíz, margarina, aceites hidrogenados, manteca
Dulces	Frutas frescas	Dulces sin azúcar, chocolate oscuro	Pasteles, caramelos, chocolate de leche/ blanco
Endulzantes	Stevia	Miel	Azúcar
Bebidas	Agua (es preferible comer las frutas/ vegetales frescos y no beberlos)	Mezclas de jugos de frutas/vegetales (sin azúcar añadida), jugos de frutas/vegetales caseros	Bebidas previamente endulzadas, jugos de frutas, sodas o refrescos



IV 30