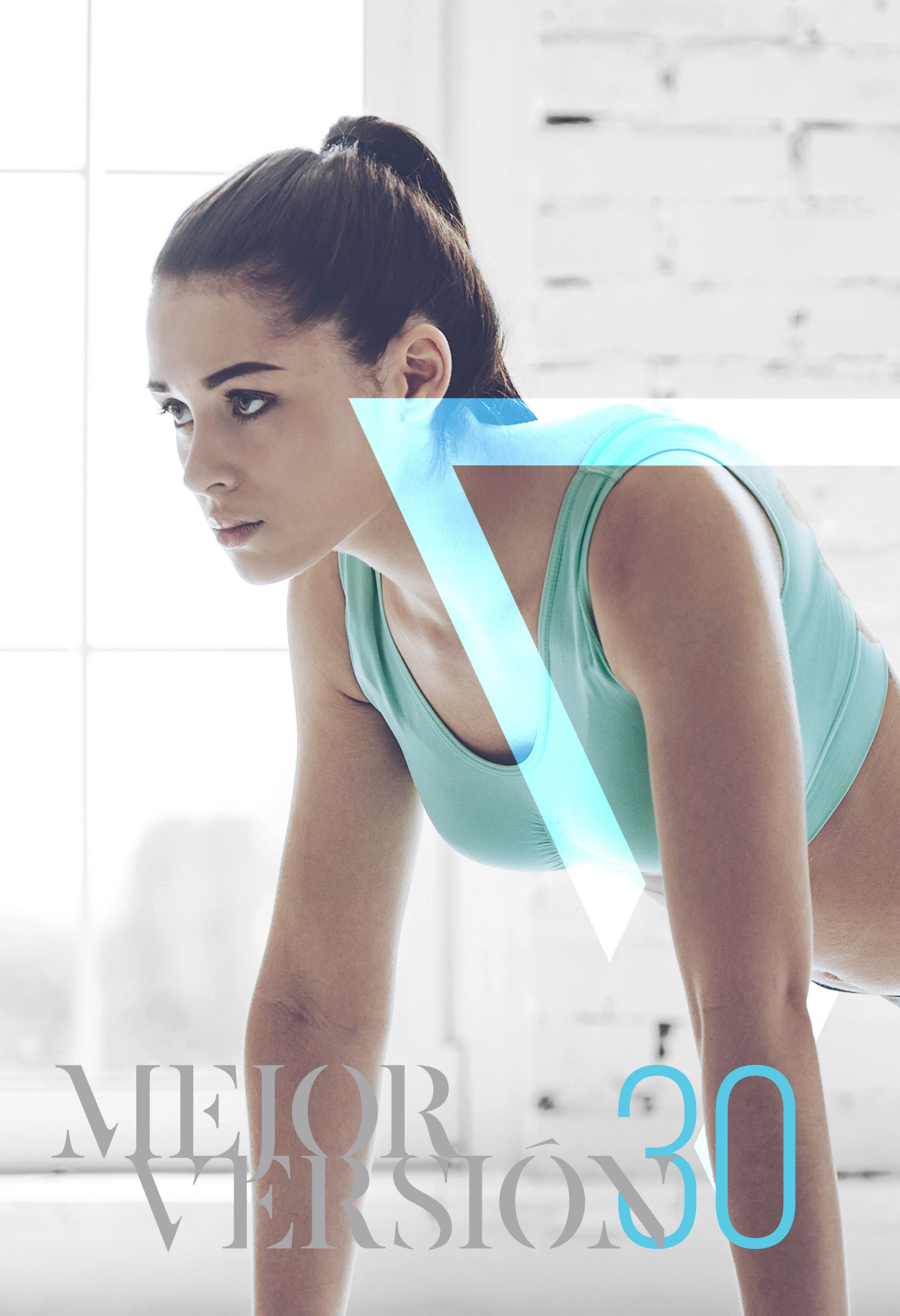

MEJOR
VERSIÓN
30

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 ageLOC TR90 Shake y los productos Pharmanex recomendados te pueden ayudar a lograr una mejor versión de ti.

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

PASO 1 | IDENTIFICA TU OBJETIVO

Escribe una meta que describa cómo quieres verte y sentirte después de complementar tu alimentación con ageLOC TR90 Shake y productos Pharmanex. 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 deseas y ser comprometido con tus metas.

PASO 3 | RECOMENDACIÓN DE USO DE PRODUCTO PARA MEJOR VERSIÓN 30

Recomendación de productos: ageLOC TR90 Shakes y ageLOC YouthSpan

PRODUCTOS	MAÑANA	TARDE	NOCHE
Producto recomendado: Pharmanex ageLOC YouthSpan(1- 30 días)	2 pastillas en la mañana con alimentos		2 pastillas en la noche con alimentos
ageLOC TR90 Shakes Días 1-30 15 gramos de proteína aproximado en 1 porción	1 porción de Producto al día en 180-240 ml de agua o leche		

AGELOC TR90 SHAKE SABOR VAINILLA O CHOCOLATE:

ageLOC TR90 Shake es un batido de proteína de alta calidad que ayuda a nutrir el músculo magro para un mejor estado físico. Es fácil de preparar y con un delicioso sabor, puedes disfrutarlo con agua o leche de coco, leche de soya, leche de almendras o leche de arroz. *

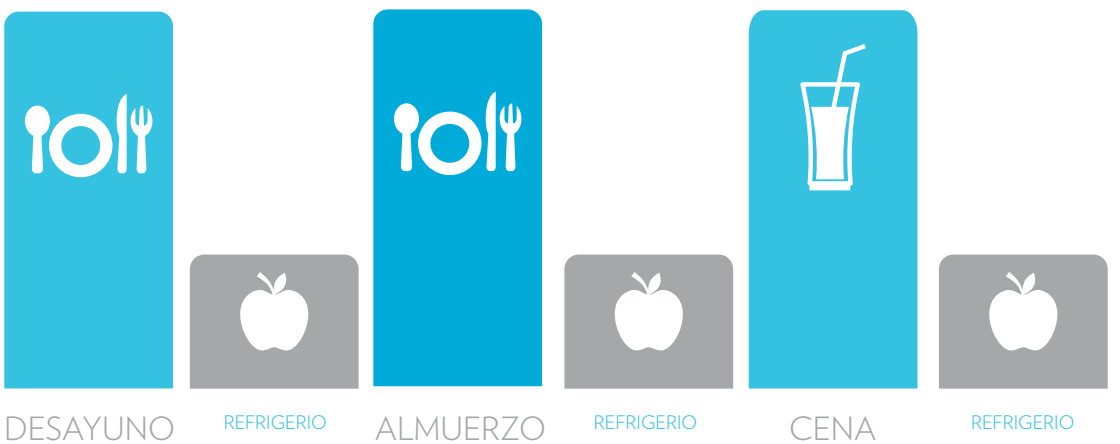
PHARMANEX AGELOC YOUTHSPAN (PRODUCTO RECOMENDADO):

Con este suplemento podrás disfrutar de una vida activa y con energía a través de un adecuado balance de nutrientes.

**Precauciones: Si eres alérgico a la soya o intolerante a la lactosa, favor de consultar a tu médico antes de beber los batidos o consumir ageLOC YouthSpan. 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.



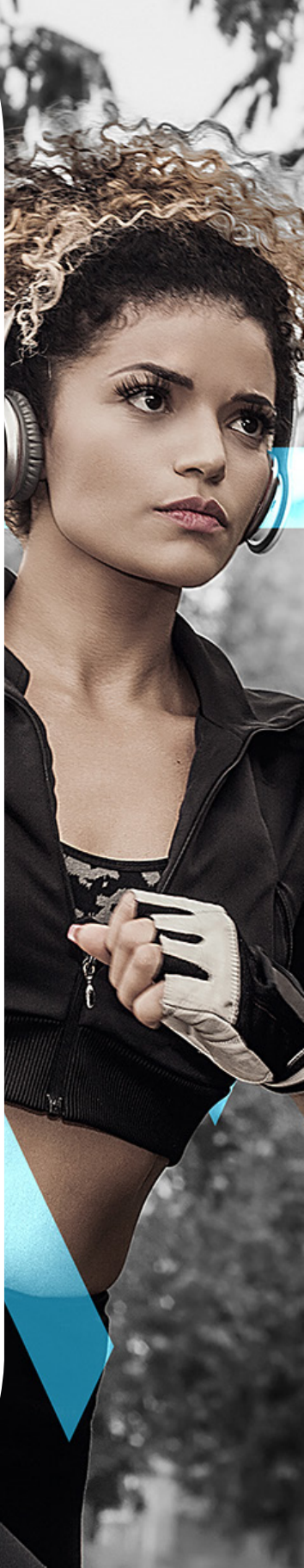
SELECCIÓN DE LAS MEJORES OPCIONES

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 CALORÍAS

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, brócoli, 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 cucharadas 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

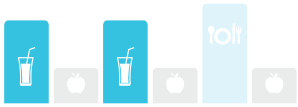
Frijoles negros picantes – 1/4 taza de frijoles negros con 1 cucharada de salsa y 1 cucharada de yogurt griego bajo en grasas

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. Tu alimento debe consistir en una proteína magra, una abundante porción de vegetales, una cantidad moderada de fruta y una pequeña porción de granos. También debes evitar los alimentos altos en grasa, alimentos fritos y procesados, dulces y salsas o aderezos.

1 BATIDO



Es importante agregar proteína adicional, si es necesario, para asegurarte que estás obteniendo 30 g de proteína con cada batido. 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 UN BATIDO SENCILLO

1 PORCIÓN
TR90 CHOCOLATE O VAINILLA

+

AGUA

= 15 g de proteína

1 PORCIÓN
TR90 CHOCOLATE O VAINILLA

+

LECHE DE ALMENDRAS

= 16 g de proteína

1 PORCIÓN
TR90 CHOCOLATE O VAINILLA

+

LECHE DESCREMADA

= 22 g de proteína

1 PORCIÓN
TR90 CHOCOLATE O VAINILLA

+

LECHE DESCREMADA

+

FRESAS

= 22 g de proteína

1 PORCIÓN
TR90 CHOCOLATE O VAINILLA

+

LECHE DESCREMADA

+

YOGURT GRIEGO

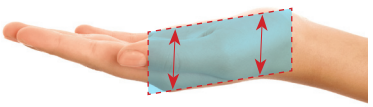
= 30-35 g de proteína

GUÍA DE PORCIONES

Usa las porciones de la "guía de la mano" como orientación de tamaño para ayudarte a crear alimentos saludables.

PROTEÍNAS

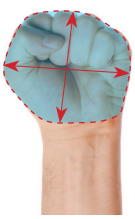
Usa el principio de 30 gramos por alimento (30/30/30). Si no tienes una manera de medir los gramos, usa las siguientes guías de porciones de la "guía de la mano":



PROTEÍNAS PROCEDENTES DE LA CARNE:

Tamaño y grosor de la palma de la mano

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

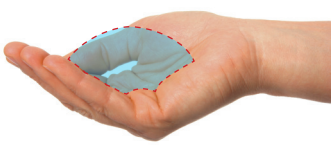


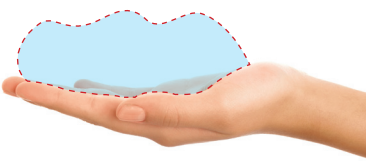
PROTEÍNAS DIFERENTES A LA CARNE:

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 BATIDOS Y ALIMENTOS

EJEMPLOS DE RECETAS PARA PREPARAR BATIDOS

Cada porción de la batido de Vainilla y Chocolate contiene 15 gramos de proteína y 2 porciones contienen 30 gramos de proteína. Asegúrate de agregar otras fuentes de proteína como la leche, yogurt griego, almendras, avena, etc. para incrementar la porción a 30 g de proteína en tu batido. ¡Todas estas deliciosas recetas de batidos 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 porción 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 porción de TR90 Vainilla o Chocolate

COCO CON VAINILLA

1 1/2 tazas de agua de coco

1 porción de TR90 Vainilla o Chocolate

DURAZNO CON VAINILLA

2 tazas de agua

1 taza de duraznos picados

1 taza de hielo

1 porción de TR90 Vainilla o Chocolate

MELÓN CON VAINILLA

1 1/2 tazas de agua

1 taza de melón fresco en cuadritos

1 porción 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 porción 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 porción 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 porción de TR90 Vainilla o Chocolate

EJEMPLOS DE RECETAS PARA PREPARAR ALIMENTOS

HUEVOS REVUELTOS

Calorías	461
Proteínas	29g
Carbohidratos	9g
Grasas	35g

4 huevos u 8 claras
1 cucharadita de agua fría
2 cucharadas de pimiento morrón rojo en cuadritos
2 cucharadas de cebollín finamente picado
1 cucharadita de aceite de oliva

Bate los huevos con el agua fría hasta mezclarlos totalmente. Saltea el pimiento 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

Calorías	360
Proteínas	28g
Carbohidratos	26g
Grasas	16g

1 rebanada de pan integral tostado
1 cucharadita de aceite de oliva
1 taza de hongos crimini en rebanadas
1/4 cucharadita de sazonador sin sal
6 tallos de espárragos (de preferencia delgados y afilados), corta los extremos
Jugo de 1/2 limón
2 huevos + 2 claras

En una sartén antiadherente, donde quepan los espárragos, saltea los hongos crimini en el aceite de oliva hasta que estén dorados, sazona con sazonador 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. Condimenta con sal y pimienta al gusto.

HUEVOS FLORENTINO

Calorías	509
Proteínas	40g
Carbohidratos	31g
Grasas	25g

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

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

Calorías	168
Proteínas	29g
Carbohidratos	4g
Grasas	4g

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

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

Calorías	449
Proteínas	29g
Carbohidratos	36g
Grasas	21g

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.

ENSALADA DE TORTILLA

Calorías	528
Proteínas	31g
Carbohidratos	49g
Grasas	19g

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

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 CÓN FRUTA FRESCA

Calorías	253
Proteínas	28g
Carbohidratos	24g
Grasas	5g

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 sazonador de pimienta y limón
1 tomate bola maduro mediano
1 porción de fruta colorida de tu preferencia

Combina los camarones, la cebolla, el apio, la castaña de agua, la clara de huevo, la mayonesa, el eneldo, el sazonador 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

Calorías	387
Proteínas	31g
Carbohidratos	23g
Grasas	19g

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 pimiento 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

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

Calorías	312
Proteínas	35g
Carbohidratos	25g
Grasas	8g

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 pimiento 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

Condimenta el filete de tilapia con sazonador 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 pimiento 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 sazonador 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 PLANCHA CON SALSA DE TOMATE & BERENJENA

Calorías	310
Proteínas	34g
Carbohidratos	16g
Grasas	12g

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

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 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

Calorías	228
Proteínas	27g
Carbohidratos	3g
Grasas	12g

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

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

Calorías	253
Proteínas	28g
Carbohidratos	24g
Grasas	5g

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

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

Calorías	445
Proteínas	29g
Carbohidratos	26g
Grasas	25g

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.

RISOTTO DE CEBADA CON POLLO & HONGOS

Calorías	441
Proteínas	35g
Carbohidratos	46g
Grasas	13g

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

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 taza 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
	Batido TR90 con leche descremada	Batido TR90 con agua	Batido 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 deshidratas 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 cacahuate, 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

MV30