

PROWHEY
BARIATRIC



¡Se vale disfrutar!

La preparación de estas recetas modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY BARIATRIC. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.



Batido maracumango

pág. **3**

Pudín de chía y cocoa

pág. **5**

Aderezo de ensalada

pág. **7**

Batido de fresa y banano

pág. **9**

Batido Verde

pág. **11**



Batido maracumango

Ingredientes



100 ml de agua
(1/3 de vaso)



3 medidas de
PROWHEY BARIATRIC



1/2 taza de mango
grande picado



1/4 de taza de maracuyá
sin pepas (1 maracuyá) 40 g



2 Cucharaditas de estevia
(ajusta la cantidad según tu gusto)

Preparación

1. Licúa el maracuyá y cuela para que quede solo pulpa.
2. Pela el mango y corta en cubos.
3. En una licuadora, agrega la pulpa de maracuyá, el mango, el agua y PROWHEY BARIATRIC. Licúa por un minuto hasta que todo quede integrado.
4. Sirve y disfruta.



Información nutricional
1 porción de Batido maracumango con PROWHEY BARIATRIC
Tamaño de la porción 240 ml

Proteína 31 g	Carbohidratos 28 g
Grasa 2 g	Energía 249 kcal

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo con las cantidades descritas en la receta.



*La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY BARIATRIC. Consulta con tu médico o nutricionista, si las puedes incorporar en tu alimentación

Pudín de chía y cocoa

Ingredientes



100 ml de agua
(1/3 de vaso)



3 medidas de
PROWHEY BARIATRIC



1 Cucharada de cocoa
en polvo (10 g)



3 cucharadas de
semillas de chía (28 g)



1-2 cucharaditas de stevia
(ajusta la cantidad según tu gusto)



Fruta para decorar
como frambuesa o fresa (50 g)

Preparación

1. En una licuadora, agrega agua, **PROWHEY BARIATRIC**, la cocoa y la estevia. Licúa por un minuto hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Transfiere la mezcla licuada a un recipiente y agrega las semillas de chía. Mezcla bien para asegurarte de que las semillas estén bien distribuidas en la mezcla.
3. Refrigera al menos 2 horas o hasta que la consistencia del pudín esté firme.
4. Sirve el pudín con fruta fresca en la parte superior, como frambuesas o fresas.



*La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto **PROWHEY BARIATRIC**. Consulta con tu médico o nutricionista, si las puedes incorporar en tu alimentación

Información nutricional

1 porción de Pudín de chía y cocoa con PROWHEY BARIATRIC

Tamaño de la porción 240 g

Proteína
37 g

Carbohidratos
30 g

Grasa
12 g

Energía
349 kcal

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo con las cantidades descritas en la receta.



Aderezo de ensalada

Ingredientes



100 ml de agua (1/3 de vaso)



3 medidas de PROWHEY BARIATRIC



2 cucharaditas de aceite de oliva (15 g)



3 onzas de jugo de limón (30ml)



1/2 cucharadita de sal



1/2 cucharadita de pimienta



1 cucharadita de orégano seco



1-2 dientes de ajo triturado

Preparación

1. En una licuadora, agrega agua, **PROWHEY BARIATRIC**, el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el orégano seco. Licúa hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.
2. Sirve el aderezo en una taza y agrégalo a la ensalada. Guarda en un frasco de vidrio en la nevera y úsalo cuando necesites aderezar tus ensaladas o como dip.

*Una vez preparada la receta se puede refrigerar y consumir en las 12 horas siguientes



Información nutricional
1 porción de Aderezo de ensalada con PROWHEY BARIATRIC
Tamaño de la porción 200 g

Proteína 32 g	Carbohidratos 23 g
Grasa 18 g	Energía 361 kcal

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo con las cantidades descritas en la receta.

*Para lograr los aportes descritos de PROWHEY BARIATRIC se debe consumir la receta en un tiempo de comida.



Batido de fresa y banana

Ingredientes



100 ml de agua
(1/3 de vaso)



3 medidas de
PROWHEY BARIATRIC



1/2 banana maduro
congelado en trozos (75 g)



8 fresas (120 g)



5 hojas de yerbabuena

Preparación

1. En una licuadora, agrega agua, PROWHEY BARIATRIC, las fresas, el banana congelado y las hojas de yerbabuena. Licúa durante un minuto o hasta que la fruta esté completamente licuada (en algunos casos puede llevar más tiempo).
2. Sirve el batido y decóralo con una rodaja de fresa. ¡Disfruta!



Información nutricional
1 porción de Batido de fresa y banana con PROWHEY BARIATRIC
Tamaño de la porción 240 ml

Proteína
32 g

Carbohidratos
33 g

Grasa
3 g

Energía
271 kcal

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo con las cantidades descritas en la receta.



*La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY BARIATRIC. Consulta con tu médico o nutricionista, si las puedes incorporar en tu alimentación

Batido Verde



Ingredientes



100 ml de agua
(1/3 de vaso)



3 medidas de
PROWHEY BARIATRIC



1/2 taza de espinacas (35 g)



1/2 manzana roja o verde
cortada en cubos (75 g)



1/2 taza de piña
madura (70 g)



1/2 cucharadita de estevia
(opcional)

Preparación

1. Corta la manzana y la piña en cubos.
2. En una licuadora, agrega el agua, **PROWHEY BARIATRIC**, las espinacas, la manzana y la piña. Licúa todo durante aproximadamente por un minuto.
3. Si necesitas más dulzor, agrega la estevia y licúa por unos segundos más.
4. Sirve y disfruta.



Información nutricional

1 porción de Batido Verde con PROWHEY BARIATRIC
Tamaño de la porción 240 ml

Proteína	Carbohidratos
32 g	28 g
Grasa	Energía
3 g	249 kcal

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo con las cantidades descritas en la receta.



*La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto **PROWHEY BARIATRIC**. Consulta con tu médico o nutricionista, si las puedes incorporar en tu alimentación



Boydorr
NUTRITION FOR LIFE



Nutrición para el bienestar de una nueva vida



Encuentra PROWHEY BARIATRIC en:



Alimento para propósitos médicos especiales, fórmula modular en polvo a base de proteína de suero de leche con fibra de avena, vitaminas y minerales para adolescentes desde los 14 años y adultos que presenten obesidad y deficiencia de masa muscular en pre y post operatorios de cirugía bariátrica hasta por 1 año y que no logran cubrir sus necesidades nutricionales con una alimentación normal o modificada.

Registro Sanitario INVIMA RSA-0021186-2022.

Este documento es para uso informativo y educativo. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso, recuerde seguir las recomendaciones del equipo de profesionales que lo asisten. Los contenidos, el material gráfico, publicitario, fotográfico, de multimedia, audiovisual y de diseño, así como todos los signos distintivos en este documento son de propiedad de BOYDORR S.A.S., y están protegidos por derechos de autor y/o propiedad industrial; por lo que su uso, reproducción, total o parcial, o distribución, por cualquier medio requiere autorización previa y escrita por parte de dicha sociedad.



www.boydorr.com



@PROWHEY



@LineaProwhey



Boydorr Nutrition



Boydorr Nutrition