



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
picado grande (1/2 taza) 100 g



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.



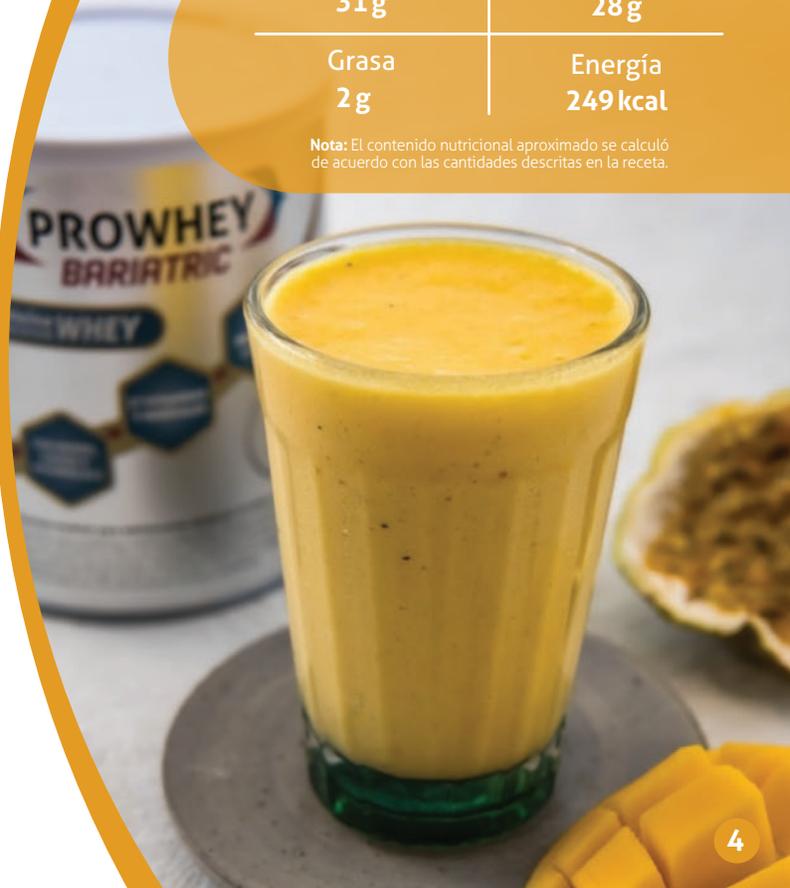
Proteína
31 g

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.



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.



*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

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.



*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

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.



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!



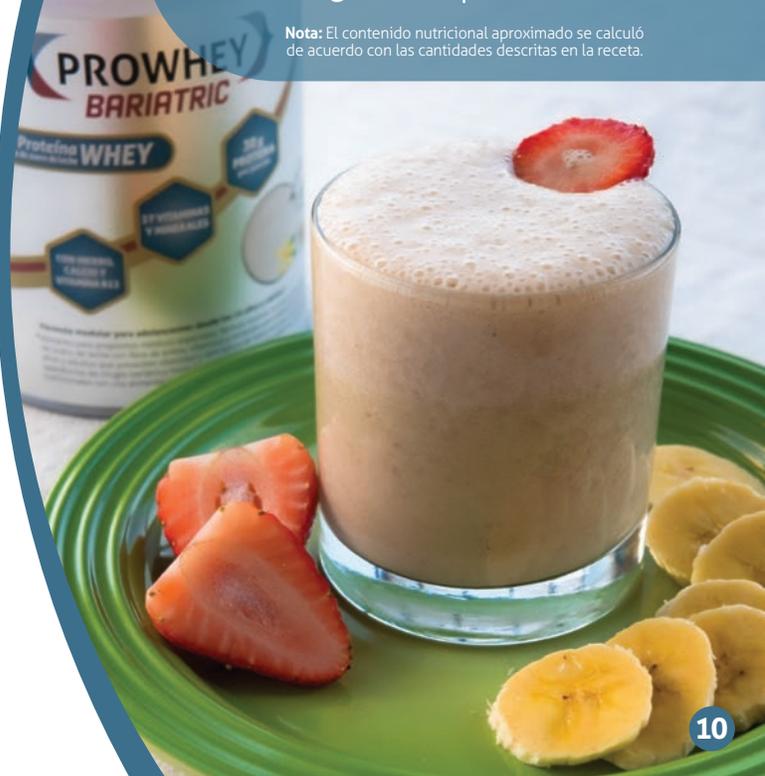
Proteína
32 g

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.



Proteína
32 g

Carbohidratos
28 g

Grasa
3 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



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.