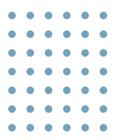




PROWHEY KALORI



La preparación de estas recetas modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY KALORI. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante si las puede incorporar en su alimentación.



PROWHEY KALORI



Pág. **03-04**

Medidas

Pág. **05-06**

Pudín de plátano y cacao

Pág. **07-08**

Fresas y melocotones con crema

Pág. **09-10**

Café moca frappé

Pág. **11-12**

Semi frío de maracuyá con crumble de manzana

Pág. **13-14**

Batido cremoso de yacón y melón

Pág. **15-16**

Cholao

Pág. **17-18**

Helado rápido de frutos amarillos y albahaca



Guía de Medidas*



Medidas cucharas



Una cucharada (de 13 a 15 g aprox.)



$\frac{1}{2}$ Cucharada (de 6 a 7.5 g aprox.)



Una cucharadita colmada (de 3 a 5 g aprox.)

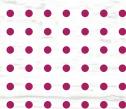


$\frac{1}{2}$ Cucharadita (1.5 a 2.5 g aprox.)

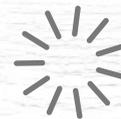


$\frac{1}{4}$ de cucharadita (0,5 a 1 g aprox.)

*Equivalen a medidas aproximadas.



Medidas vaso o taza



$\frac{1}{2}$ Vaso o taza
100 ml aprox.



1 Vaso o taza
200 ml aprox.



Pudín de plátano y cacao

Ingredientes

PROWHEY KALORI sabor a vainilla

7 Medidas 

 Plátano maduro
¼ Unidad u 80 g

 Endulzante stevia
¼ Cucharadita o 1 g



Chocolate sin azúcar
1 Pastilla u 8 g



Almendras tostadas
1 Cucharadita o 5 g

Preparación

- 1 Triturar el plátano maduro.
- 2 Trocear el chocolate.
- 3 Mezclar el puré de plátano, el endulzante, el chocolate y el **PROWHEY KALORI** hasta que todos los ingredientes se incorporen.
- 4 Disponer en un molde y refrigerar por 2 horas.
- 5 Servir con almendras tostadas por encima.

Información Nutricional

1 porción de Pudín de plátano y cacao

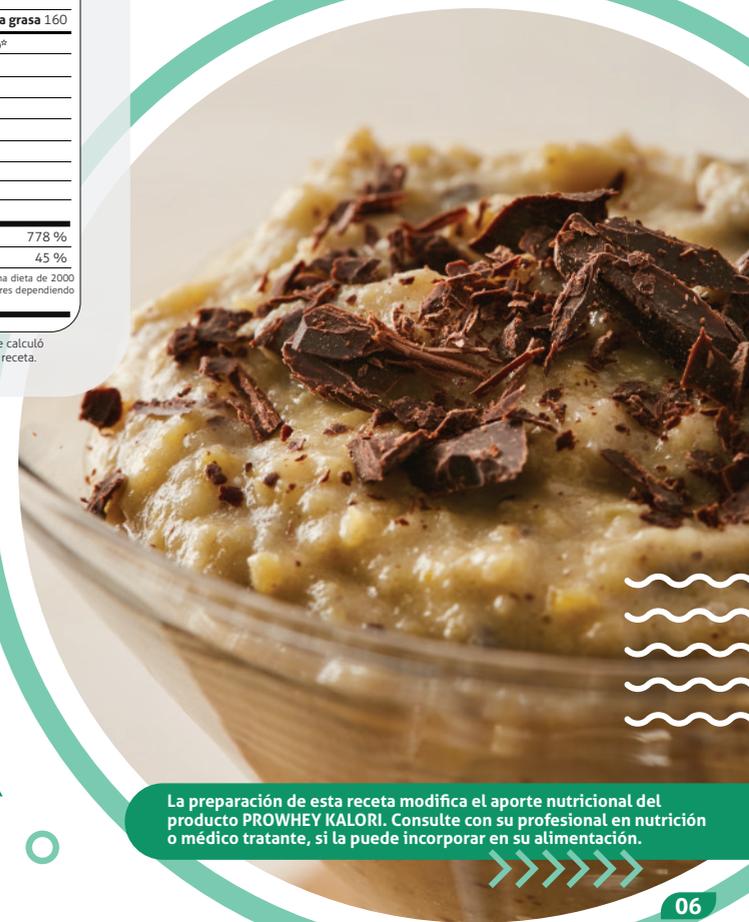
Tamaño por porción 180 g	
Cantidad por porción	
Calorías 570	Calorías de la grasa 160
Valor Diario*	
Grasa Total 18 g	27 %
Grasa Saturada 2 g	9 %
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 310 mg	13 %
Carbohidrato Total 82 g	26 %
Fibra dietaria 5 g	10 %
Azúcares 14 g	
Proteína 23 g	
Vitamina A 35 %	Vitamina C 778 %
Calcio 40 %	Hierro 45 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

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



1
porción



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY KALORI. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.

Fresas y melocotones con crema

Ingredientes

PROWHEY KALORI sabor a vainilla

7 Medidas 

 Fresas maduras
2 Unidades o 20 g

 Melocotón maduro
¼ Unidad o 20 g

 Endulzante stevia
¼ Cucharadita o 1 g

 Agua
½ Taza o 100 ml

 Banano
½ Unidad o 50 g

Preparación

- 1 Lavar las frutas.
- 2 Cortar las fresas en láminas y los melocotones en cascos o gajos.
- 3 Licuar el **PROWHEY KALORI** junto con el endulzante, el agua y el banano.
- 4 En un recipiente de vidrio, disponer las frutas y la crema de **PROWHEY KALORI** por capas, refrigerar media hora y servir.



porción

Información Nutricional

1 porción de Fresas y melocotones con crema

Tamaño por porción 290 g	
Cantidad por porción	
Calorías 480	Calorías de la grasa 120
Valor Diario*	
Grasa Total 13 g	21 %
Grasa Saturada 2 g	11 %
Coolesterol 0 mg	0 %
Sodio 310 mg	13 %
Carbohidrato Total 70 g	26 %
Fibra dietaria 3 g	11 %
Azúcares 14 g	
Proteína 21 g	
Vitamina A 25 %	Vitamina C 788 %
Calcio 40 %	Hierro 45 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

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



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto **PROWHEY KALORI**. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.

Café moca frappé

Ingredientes

PROWHEY KALORI sabor a vainilla

7 Medidas    
  

 Café soluble
2 Cucharaditas o 10 g

 Agua caliente
½ Taza o 100 ml

 Endulzante stevia
¼ Cucharadita o 1 g

 Cocoa
¼ Cucharadita o 1 g

 Hielo
½ Taza o 100 g

 Canela
¼ Cucharadita o 1 g

Preparación

- 1 Disolver el café en agua caliente.
- 2 Licuar el café junto con el endulzante, el **PROWHEY KALORI**, la cocoa y el hielo.
- 3 Servir con la canela espolvoreada por encima.

Información Nutricional

1 porción de Café moca frappé

Tamaño por porción 300 g	
Cantidad por porción	
Calorías 410	Calorías de la grasa 120
Valor Diario*	
Grasa Total 13 g	21 %
Grasa Saturada 2 g	10 %
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 280 mg	12 %
Carbohidrato Total 54 g	18 %
Fibra dietaria 2 g	8 %
Azúcares 14 g	
Proteína 21 g	
Vitamina A 35 %	Vitamina C 75 %
Calcio 40 %	Hierro 45 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

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



porción

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY KALORI. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.

Semi frío de maracuyá con crumble de manzana

Ingredientes

PROWHEY KALORI sabor a vainilla

7 Medidas 

 Manzana verde
¼ Unidad o 20 g

 Galleta sin azúcar
1 Unidad o 10 g

 Agua
½ Taza o 100 ml

 Endulzante estevia
¼ Cucharadita o 1 g

 Spezante®
3 Cucharadas o 45 g

 Maracuyá
2 Cucharadas o 30 g

Preparación

- 1 Rallar la manzana, junto con la galleta, dejando ciertos trozos que se sientan en la preparación.
- 2 Calentar una sartén y adicionar la mezcla anterior, dejar cocinar a fuego bajo durante 3 minuticos o hasta que se vaya espesando.
- 3 Licuar el **PROWHEY KALORI**, junto con el maracuyá, el agua, el endulzante y el Spezante, hasta que tome textura de pudín.
- 4 Disponer la mezcla de galleta y manzana en el fondo de un molde o copa, verter la mezcla de **PROWHEY KALORI** encima y refrigerar por 1 hora si desea el producto frío.



porción



Información Nutricional

1 porción de Semi frío de maracuyá con crumble de manzana

Tamaño por porción 260 g

Cantidad por porción

Calorías 500 **Calorías de la grasa 140**

Valor Diario*

Grasa Total 16 g **26 %**

Grasa Saturada 3 g 13 %

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 340 mg **14 %**

Carbohidrato Total 68 g **23 %**

Fibra dietaria 3 g 12 %

Azúcares 14 g

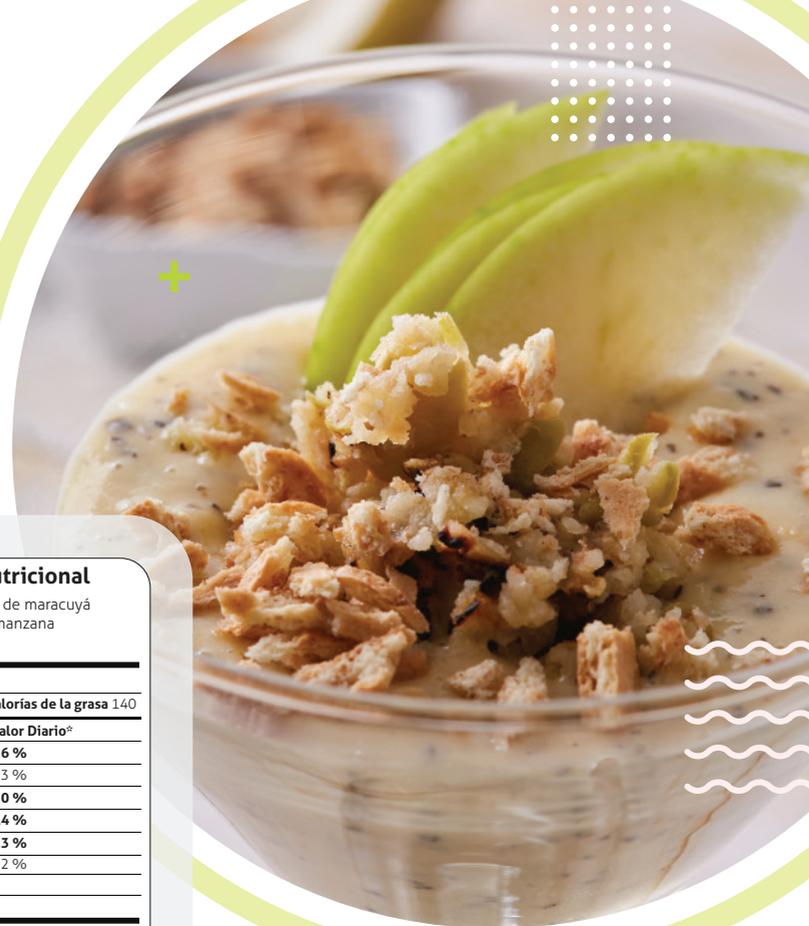
Proteína 23 g

Vitamina A 35 % **Vitamina C** 768 %

Calcio 40 % **Hierro** 50 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

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



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY KALORI. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.

Batido cremoso de yacón y melón

Ingredientes

PROWHEY KALORI sabor a vainilla

7 Medidas 

Melón
2 Cucharadas o 30 g



Yacón
2 Cucharadas o 30 g



Naranja entera sin cáscara
¼ Unidad o 20 g



Agua
½ Taza o 100 ml

Preparación

- 1 Pelar el melón, retirar las semillas y cortar en cubos.
- 2 Pelar el yacón y cortar en cubos.
- 3 Adicionar todos los ingredientes junto con el **PROWHEY KALORI** en una licuadora y procesar durante 2 minutos o hasta obtener una textura homogénea.
- 4 Consumir al clima o frío con un poco de hielo o frapear adicionando hielo al licuado.

Información Nutricional

1 porción de Batido cremoso
de yacón y melón

Tamaño por porción 270 g

Cantidad por porción

Calorías 420 Calorías de la grasa 120

Valor Diario*

Grasa Total 13 g 21 %

Grasa Saturada 2 g 11 %

Colesterol 0 mg 0 %

Sodio 280 mg 12 %

Carbohidrato Total 55 g 18 %

Fibra dietaria 3 g 12 %

Azúcares 14 g

Proteína 22 g

Vitamina A 40 % Vitamina C 778 %

Calcio 40 % Hierro 40 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

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



porción



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto **PROWHEY KALORI**. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.

Cholao

Ingredientes

PROWHEY KALORI sabor a vainilla

7 Medidas 

 Papaya
2 Cucharaditas o 10 g

 Uvas rojas
2 Unidades o 10 g

 Maracuyá
2 Cucharaditas o 10 g

 Piña
2 Cucharaditas o 10 g

 Fresa
1 Unidad o 10 g

 Agua
½ Taza o 100 ml

 Hielo
½ Taza

Preparación

- 1 Lavar todas las frutas, cortarlas en cubos pequeños y disponerlas en una licuadora junto con el **PROWHEY KALORI** y el hielo.
- 2 Procesar hasta obtener una textura frapeada, servir con trozos de fruta por encima.
- 3 También se puede servir de forma tradicional procesando el **PROWHEY KALORI** con el agua y el hielo, cortando las frutas muy pequeñas y sirviendo cada ingrediente por capas.



porción

Información Nutricional

1 porción de Cholao

Tamaño por porción 340 g	
Cantidad por porción	
Calorías 410	Calorías de la grasa 120
Valor Diario*	
Grasa Total 13 g	21 %
Grasa Saturada 2 g	11 %
Coolesterol 0 mg	0 %
Sodio 270 mg	11 %
Carbohidrato Total 54 g	18 %
Fibra dietaria 2 g	8 %
Azúcares 14 g	
Proteína 21 g	
Vitamina A 25 %	Vitamina C 788 %
Calcio 40 %	Hierro 45 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

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

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY KALORI. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.



Helado rápido de frutos amarillos y albahaca

Ingredientes

PROWHEY KALORI sabor a vainilla

7 Medidas



Banano
½ Unidad o 40 g



Uchuvas
3 Unidades o 10 g



Mango tommy maduro
en cubos
2 Cucharaditas o 10 g



Piña en rodajas delgadas
¼ Rodaja o 10 g



Albahaca
2 Hojas



Almendras
1 Cucharadita o 5 g

Preparación

- 1 Lavar y desinfectar las frutas.
- 2 Congelar todas las frutas mínimo durante 2 horas.
- 3 Licuar el banano, las uchuvas, el mango, la piña, la albahaca y el **PROWHEY KALORI**.
- 4 Tostar las almendras e incorporarlas a la mezcla y servir.

Información Nutricional

1 porción de Helado rápido de
frutos amarillos y albahaca

Tamaño por porción 340 g

Cantidad por porción

Calorías 480 Calorías de la grasa 140

Valor Diario*

Grasa Total 16 g 25 %

Grasa Saturada 2 g 9 %

Colesterol 0 mg 0 %

Sodio 310 mg 13 %

Carbhidrato Total 63 g 21 %

Fibra dietaria 4 g 15 %

Azúcares 14 g

Proteína 23 g

Vitamina A 25 % Vitamina C 788 %

Calcio 45 % Hierro 50 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

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



1
porción

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY KALORI. Consulte con su profesional en nutrición o médico tratante, si la puede incorporar en su alimentación.



PROWHEY KALORI



PROWHEY KALORI Alimento para propósitos médicos especiales, polimérico, hipercalórico, en polvo, a base de maltodextrina y proteína de suero de leche con aceite vegetal de canola, vitaminas y minerales, para dar soporte nutricional oral o por sonda a adolescentes mayores de 14 años que presenten desnutrición proteico calórica moderada o severa secundaria a: VIH/sida (wasting), fibrosis quística, parálisis cerebral, estado crítico, quemaduras grado II a III, cáncer en estadios III o IV (leucemia linfoblástica aguda, leucemia mielóide aguda, linfomas, tumor cerebral, retinoblastoma, sarcoma óseo y de tejidos blandos, tumor de wilm's) y adultos o adultos mayores con desgaste muscular o desnutrición proteico calórica moderada o severa o caquexia secundarias a situaciones clínicas hipermetabólicas en donde se aumentan las necesidades de energía y proteína: VIH/sida (wasting), falla cardíaca, fibrosis quística, estado crítico, enfermedad cerebrovascular, demencia, alzheimer, parkinson, esclerosis múltiple, esclerosis lateral amiotrófica, pre y postoperatorio de cirugía mayor gastrointestinal o vascular, úlceras por presión estadios II al IV, quemaduras grado II al III, fistulas enterocutáneas, cáncer en estadios III o IV de cabeza y cuello, mama, pulmón, páncreas, ducto biliar, hematológico, nasofaríngeo, oral, esofágico, gástrico, colorrectal, y en adultos o adultos mayores con desgaste muscular o desnutrición proteico calórica moderada o severa o caquexia con fractura de cadera, que no logran suplir sus requerimientos nutricionales o metabólicos con una alimentación normal o modificada. Con aislado de proteína de suero de leche. Registro Sanitario RSA-0008103-2019.

Boydorr
NUTRITION FOR LIFE


CESNUTRAL
CENTRO DE ESTUDIOS NUTRICIONALES EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

Facultad de
**Ciencias de la Nutrición
y los Alimentos**



AVISO LEGAL: 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.