



VAMOS A COCINAR JUNTOS

Proklein.
NET

La preparación de estas recetas modifica el aporte nutricional del producto Proklein NET.
Consulte con su profesional en nutrición o pediatra, si las puede incorporar en su alimentación.

Proklein.

NET



Pág. **03-04**

Medidas

Pág. **05-06**

Sorbete de limón, coco y mango

Pág. **07-08**

Smoothie de zanahoria y naranja

Pág. **09-10**

Helado rápido de fruta con toques de chocolate

Pág. **11-12**

Helado rápido de frutos rojos

Pág. **13-14**

Sopa de tomate

Pág. **15-16**

Postre de galletas y coco

Pág. **17-18**

Crema fría de chocolate y vainilla



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.



Sorbete de limón, coco y mango

Ingredientes

Proklein NET sabor Vainilla

5 Medidas



 Agua
½ Taza o 100 ml

 Mango maduro
¼ Unidad o 40 g

 Coco rallado
2 Cucharaditas o 10 g

 Limón común pelado
y sin la parte blanca
½ Unidad

 Yerbabuena
2 Hojas

 Hielo
½ Taza

Preparación

- 1 Licuar el **Proklein NET** con el agua hasta conseguir una textura de batido.
- 2 Luego adicionar las frutas, la yerbabuena y el hielo y licuar nuevamente hasta obtener un batido homogéneo.
- 3 Servir bien frío.

Información Nutricional

1 porción de Sorbete de limón,
coco y mango con **Proklein NET**

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción		Calorías de la grasa 120	
Calorías	333	Valor Diario*	
Grasa Total	13 g	20 %	
Grasa Saturada	4 g	21 %	
Colesterol	0 mg	0 %	
Sodio	246 mg	10 %	
Carbohidrato Total	41 g	14 %	
Fibra dietaria	5 g	18 %	
Azúcares	7 g		
Proteína	14 g		
Vitamina A	18 %	Vitamina C	150 %
Calcio	48 %	Hierro	35 %

*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. Los porcentajes de valor diario se calcularon con un promedio de la RDA en las edades de 9-13 años y 14-18 años.



porción



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto Proklein NET. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Smoothie de zanahoria y naranja

Ingredientes

Proklein NET sabor Vainilla

5 Medidas



 Zumo de naranja
2 Cucharadas o 30 g

 Jengibre rallado
¼ Cucharadita o 1 g

 Hielo
½ Taza

 Zanahoria cortada en cubos
3 Cucharadas o 50 g

 Agua
½ Taza o 100 ml

Preparación

- 1 Llevar todos los ingredientes a una licuadora y procesar hasta obtener una bebida espesa homogénea.
- 2 Servir bien frío.



porción

Información Nutricional

1 porción de Smoothie de zanahoria y naranja con Proklein NET

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 283	Calorías de la grasa 90
Valor Diario*	
Grasa Total 10 g	15 %
Grasa Saturada 1 g	6 %
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 276 mg	12 %
Carbhidrato Total 36 g	12 %
Fibra dietaria 2 g	9 %
Azúcares 5 g	
Proteína 13 g	
Vitamina A 61 %	Vitamina C 69 %
Calcio 48 %	Hierro 31 %

*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. Los porcentajes de valor diario se calcularon con un promedio de la RDA en las edades de 9-13 años y 14-18 años.



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto Proklein NET. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Helado rápido de fruta con toques de chocolate

Ingredientes

Proklein NET sabor Vainilla

5 Medidas



1 Banano partido a la mitad
½ Unidad o 40 g



Mango maduro en cubos
2 Cucharadas o 30 g



Pulpa de maracuyá sin azúcar
1 Cucharada o 15 g



Agua
2 Cucharadas o 30 ml



Cocoa
¼ Cucharadita

Preparación

- 1 Pelar el banano, llevar a una bolsa plástica o un recipiente hermético y congelar durante 2 horas.
- 2 Mezclar el mango con la pulpa de maracuyá y llevar a congelación durante 2 horas.
- 3 Pasado el tiempo de congelación, disponer las frutas congeladas en una licuadora o procesador de alimentos y comenzar a triturar adicionando el agua y el **Proklein NET** poco a poco, procesar hasta obtener la textura de helado, si queda muy suave, se puede llevar una hora al congelador antes de servir.
- 4 Servir y espolvorear con cocoa.

Información Nutricional

1 porción de Helado rápido de fruta con toques de chocolate con **Proklein NET**

Tamaño por porción 160 g

Cantidad por porción

Calorías 323	Calorías de la grasa 90
Valor Diario*	
Grasa Total 10 g	15 %
Grasa Saturada 1,5 g	7 %
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 246 mg	10 %
Carbhidrato Total 45 g	15 %
Fibra dietaria 3 g	12 %
Azúcares 4 g	
Proteína 14 g	
Vitamina A 25 %	Vitamina C 110 %
Calcio 48 %	Hierro 35 %

*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. Los porcentajes de valor diario se calcularon con un promedio de la RDA en las edades de 9-13 años y 14-18 años.

1
porción

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto Proklein NET. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Helado rápido de frutos rojos

Ingredientes

Proklein NET sabor Vainilla

5 Medidas



1 Banano partido a la mitad
½ Unidad o 40 g



Agraz o mortiño
1 Cucharada o 15 g



Fresa
1 Unidad u 8 g



Agua
4 Cucharadas o 50 ml



Mora
1 Cucharada o 15 g

Preparación

- 1 Pelar el banano, llevar a una bolsa o recipiente plástico y congelar por 2 horas.
- 2 Limpiar y lavar los frutos rojos y congelar durante 2 horas.
- 3 Llevar el agua y el **Proklein NET** a licuar e ir adicionando poco a poco las frutas congeladas hasta obtener una textura de helado homogénea.
- 4 Si queda un poco ligero, llevar al congelador durante una hora.
- 5 Servir.

Información Nutricional

1 porción de Helado rápido
de frutos rojos con **Proklein NET**

Tamaño por porción 180 g

Cantidad por porción

Calorías 293	Calorías de la grasa 80
Valor Diario*	
Grasa Total 9 g	15 %
Grasa Saturada 1,5 g	6 %
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 246 mg	10 %
Carbohidrato Total 40 g	13 %
Fibra dietaria 3 g	10 %
Azúcares 3 g	
Proteína 13 g	
Vitamina A 25 %	Vitamina C 90 %
Calcio 48 %	Hierro 35 %

*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. Los porcentajes de valor diario se calcularon con un promedio de la RDA en las edades de 9-13 años y 14-18 años.



porción

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto Proklein NET. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Sopa de tomate

Ingredientes

Proklein NET sabor Vainilla

5 Medidas

-  Aceite de oliva o canola
½ Cucharadita o 2 ml
-  Ajo picado
½ Cucharadita o 2 g
-  Cebolla roja picada
2 Cucharaditas o 10 g
-  Zanahoria picada
2 Cucharaditas o 10 g
-  Tomate maduro picado
1 Unidad grande o 100 g

-  Orégano
¼ Cucharadita o 1 g
-  Sal baja en sodio
¼ Cucharadita o 1 g
-  Pimienta
1/8 Cucharadita o 0,5 g (pizca)
-  Paprika (opcional)
¼ Cucharadita o 1 g
-  Agua
1 Taza o 200 ml
-  Albahaca picada
1 Cucharadita

Preparación

- 1 Calentar una olla pequeña y adicionar el aceite, el ajo, la cebolla y la zanahoria, sofreír a fuego medio durante 5 minutos, revolviendo constantemente para que no se quemen los alimentos.
- 2 Pasado el tiempo, adicionar el tomate y los condimentos, bajar el fuego y continuar sofriendo por 2 minutos, luego adicionar la mitad del agua y dejar cocinar por 8 minutos a fuego bajo. Retirar y esperar a que baje un poco la temperatura.
- 3 Llevar lo anterior a una licuadora y procesar durante un minuto.
- 4 Añadir el resto del agua a la licuadora junto con el **Proklein NET** y procesar nuevamente por 2 minutos.
- 5 Servir tibia y decorar con la albahaca por encima.

Información Nutricional

1 porción de Sopa de tomate
con **Proklein NET**

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 303 **Calorías de la grasa 110**

Valor Diario*

Grasa Total 12 g **18 %**

Grasa Saturada 1,5 g 8 %

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 446 mg **19 %**

Carbohidrato Total 36 g **12 %**

Fibra dietaria 3 g 11 %

Azúcares 4 g

Proteína 14 g

Vitamina A 49 % **Vitamina C** 100 %

Calcio 48 % **Hierro** 35 %

*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. Los porcentajes de valor diario se calcularon con un promedio de la RDA en las edades de 9-13 años y 14-18 años.



porción

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto Proklein NET. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Postre de galletas y coco

Ingredientes

Proklein NET sabor Vainilla

5 Medidas



Agua
½ Taza o 100 ml



Spezante
3 cucharadas



Esencia de vainilla
½ Cucharadita o 1.5 g



Coco deshidratado
1 Cucharadita o 15 g



Galletas sin azúcar
tamaño tipo soda
2 Unidades



Ralladura de limón
½ Cucharadita o 1.5 g

Preparación

- 1 Licuar el **Proklein NET** junto con el agua y la esencia de vainilla. Parar, adicionar el Spezante y licuar nuevamente hasta que la mezcla quede espesa y homogénea.
- 2 En una refractaria o molde de postre, disponer en capas la crema y las galletas iniciando con la crema **Proklein NET**, galleta, capa de crema, galleta y finaliza con otra de crema.
- 3 Servir frío y espolvorear la ralladura de limón, el coco deshidratado y si desea galletas trituras.



porción

Información Nutricional

1 porción de Postre de galletas y coco
con **Proklein NET**

Tamaño por porción 190 g

Cantidad por porción

Calorías 423 Calorías de la grasa 130

Valor Diario*

Grasa Total 14 g **21 %**

Grasa Saturada 2,5 g 13 %

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 416 mg **17 %**

Carbohidrato Total 50 g **17 %**

Fibra dietaria 1 g 4 %

Azúcares <1 g

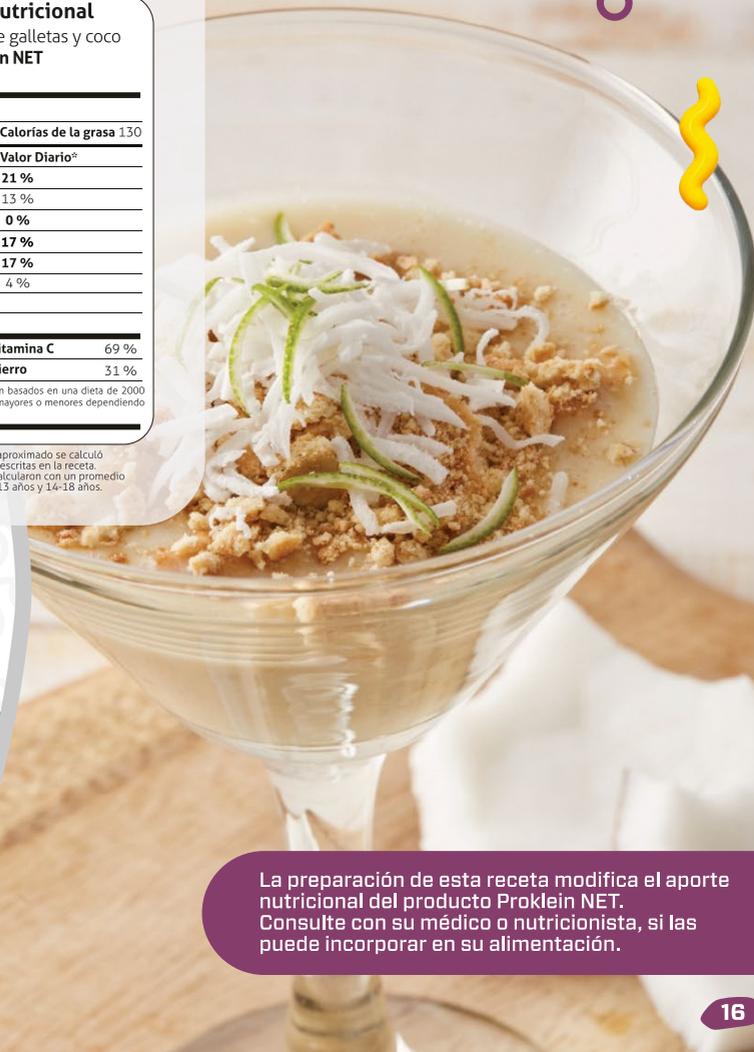
Proteína 14 g

Vitamina A 12 % Vitamina C 69 %

Calcio 48 % Hierro 31 %

*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. Los porcentajes de valor diario se calcularon con un promedio de la RDA en las edades de 9-13 años y 14-18 años.



La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto Proklein NET. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Crema fría de chocolate y vainilla

Ingredientes

Proklein NET sabor Vainilla

5 Medidas



Cocoa

1 Cucharadita o 5 g



Agua

½ Taza o 100 ml



Esencia de vainilla

½ Cucharadita o 1.5 g



Spezante

2 Cucharadas



Fresa

1 Unidad

Preparación

- 1 Licuar el **Proklein NET** junto con la cocoa, el agua, la esencia de vainilla y el Spezante.
- 2 Llevar la mezcla a una copa o molde de su elección.
- 3 Si lo desea suministrar frío.
- 4 Servir con cubitos de fresa por encima y disfrutar.

Nota: La fresa puede ser cambiada por otro fruto rojo o frutas algo ácidas como el maracuyá o la gulupa.

Nota: En el caso de no poseer el producto Spezante, se puede cambiar por dos cucharadas de fécula de maíz; para usarlas se deben diluir previamente en el agua para luego calentarla en el microondas o en una olla, una vez la mezcla este espesa, licuar con el resto de los ingredientes.

Información Nutricional

1 porción de Crema fría de chocolate y vainilla con **Proklein NET**

Tamaño por porción 180 g

Cantidad por porción

Calorías 333

Calorías de la grasa 90

Valor Diario*

Grasa Total 10 g

30 %

Grasa Saturada 1,5 g

8 %

Coolesterol 0 mg

0 %

Sodio 286 mg

11 %

Carbohidrato Total 51 g

17 %

Fibra dietaria 2 g

6 %

Azúcares 1 g

Proteína 14 g

Vitamina A 12 %

Vitamina C 69 %

Calcio 48 %

Hierro 31 %

*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. Los porcentajes de valor diario se calcularon con un promedio de la RDA en las edades de 9-13 años y 14-18 años.



porción

La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto **Proklein NET**. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Proklein. NET



Lata 420g 7 porciones

Proklein NET Alimento para propósitos médicos especiales polimérico, en polvo, a base de maltodextrina y proteína de suero de leche con aceite de canola, EPA, DHA, vitaminas y minerales, para dar soporte nutricional a personas entre los 4 y 18 años con desnutrición proteico-calórica moderada o severa secundaria a VIH en etapa SIDA, enfermedad inflamatoria intestinal, estado crítico o sepsis, quemaduras a partir de grado II, parálisis cerebral, secuelas de trauma craneoencefálico, cáncer en estadios III y IV; leucemia aguda linfoblástica, leucemia mieloide aguda, linfoma no Hodgkin, neuroblastoma, tumor de Wilms, tumor cerebral, tumor óseo, y hepatoblastoma, en donde no se logran suplir los requerimientos nutricionales o metabólicos con una alimentación normal o modificada. Registro Sanitario INVIMA RSA-0007150-2018

Este es un APME (Alimento para Propósitos Médicos Especiales)

Boydorr
NUTRITION FOR LIFE


CESNUTRAL
CENTRO DE INVESTIGACIÓN NUTRICIONAL Y ALIMENTACIÓN



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

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



Encuentra la línea
nutricional Pediátrica en:



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.