

LA CONQUISTA DE
MIS MAÑANAS

 **nutrilite™**



TABLA DE **contenido**

Introducción al programa.....	4
Paso 1: Multivitaminas	6
Paso 2: Proteínas.....	8
Paso 3: Enfócate en tus metas.....	10
Monitor de hábitos de 10 días.....	12
Hoja de reflexión de metas.....	14
Apéndice de suplementos	16
Recetas de desayunos saludables	20

ENFRENTAR EL DÍA CON **La conquista de mis mañanas**



La noción general del bienestar se fundamenta en pequeños cambios que suman grandes resultados, y fijar metas a corto plazo es una gran manera de comenzar dichos cambios. Este desafío de desayuno de 10 días Nutrilite™ te ayudará a identificar y lograr metas de bienestar durante 10 días para dar inicio a un estilo de vida más saludable y feliz. Para que puedas conquistar tus metas, también deberás concentrarte en desarrollar una base sólida de salud nutricional que impulsará tu viaje de bienestar. Cuando se trata de crear una base sólida, creemos que el desayuno es el momento ideal para comenzar.



¿Por qué el desayuno?

El desayuno se ganó justificadamente su reputación de ser «la comida más importante». Un buen desayuno nutre tu cuerpo con beneficios que van más allá de solo comenzar la mañana con el pie correcto. Cuando consumes un desayuno completo, enfrentas todo el día con más concentración y energía.

¿Qué es un componente clave del desayuno saludable? Proteína. Además de ayudar a desarrollar músculos, una alimentación rica en proteínas ayuda a sentirte satisfecho por más tiempo y mantiene estable tu energía durante todo el día. Si bien la dosis diaria recomendada de proteína es de 46 gramos para las mujeres y 56 gramos para los hombres, muchas personas esperan hasta la cena para enfocarse en las proteínas y no alcanzan esta cantidad. Es por eso que comenzar la mañana con una porción completa de proteína es una manera excelente de equilibrar tu consumo y asegurarte de que tu cuerpo reciba la energía adecuada para el día.

A la manera de Nutrilite™

Durante una mañana ya ocupada, asegurarte de que tu cuerpo reciba los nutrientes clave que necesita puede parecer abrumador. Pero si combinas los convenientes suplementos Nutrilite™ elaborados por expertos con un desayuno saludable, es más fácil que nunca nutrirse para el día. Cada suplemento está hecho con ingredientes de plantas cultivadas en nuestras granjas y en granjas asociadas para que puedas obtener algunos de los nutrientes más puros de la tierra en cada porción.



Este programa es apropiado para cualquier momento que interrumpes tu ayuno. Para algunos es temprano de mañana y para otros más tarde en el día.



PASO 1: 

Construye una base saludable con multivitaminas

Junto con un desayuno saludable de alimentos integrales, los beneficios botánicos de los suplementos Nutrilite™ pueden mejorar tu rutina matutina en solo tres pasos, comenzando con los multivitamínicos. Diseñados para llenar las brechas nutricionales y repletas de vitaminas, minerales y nutrientes de plantas con grandes beneficios para ti, los multivitamínicos son la manera perfecta de comenzar cada día.



Multivitamina
Double X™ Nutrilite™

0



Multivitamínico diario
para mujeres y hombres
Nutrilite™

0



Multigomitas diarias
para mujeres y hombres
Nutrilite™ Organics
(próximamente)



Descubre tu multivitamínico

Descubre qué multivitamínico Nutrilite™ es el indicado para ti durante el desafío de desayuno de 10 días y más.



PASO 2: 

Alimenta tu mañana con proteína

¿Multivitamina? ¡Sí! Ahora es el momento de agregar la siguiente fase de tu nuevo régimen matutino: proteína. Además de ayudarte a desarrollar músculos, las proteínas te ayudan a sentirte satisfecho por más tiempo y a mantener estable tu energía. Y con estos suplementos elaborados por expertos de Nutrilite™, es fácil hacer que la proteína sea una prioridad.



Proteína vegetal
Nutrilite™ Organics

o



Cápsulas disolubles de
proteína XS™

Elige tu proteína

Todas las dietas bien equilibradas deben incluir proteínas. Pero ¿cuántas necesitas realmente? Sigue el diagrama de flujo para averiguarlo.



PASO 3:



Personaliza tu plan con suplementos específicos

Ahora que tienes las herramientas para comenzar a desarrollar una base nutricional saludable, es momento de apuntar específicamente a tus metas. Completa el cuestionario a la derecha para identificar la meta que mejor se adapte a tus necesidades de bienestar. Luego, usa la siguiente lista para encontrar el suplemento específico que se adapte a tu meta nueva.

ENERGÍA

Superalimento verde en polvo Nutrilite™ Organics

APOYO INMUNOLÓGICO

Superalimento para la inmunidad en polvo Nutrilite™ Organics

BELLEZA

Péptidos de colágeno n* by Nutrilite™

ENFOQUE

Pre-entrenamiento XS™

BIENESTAR GENERAL

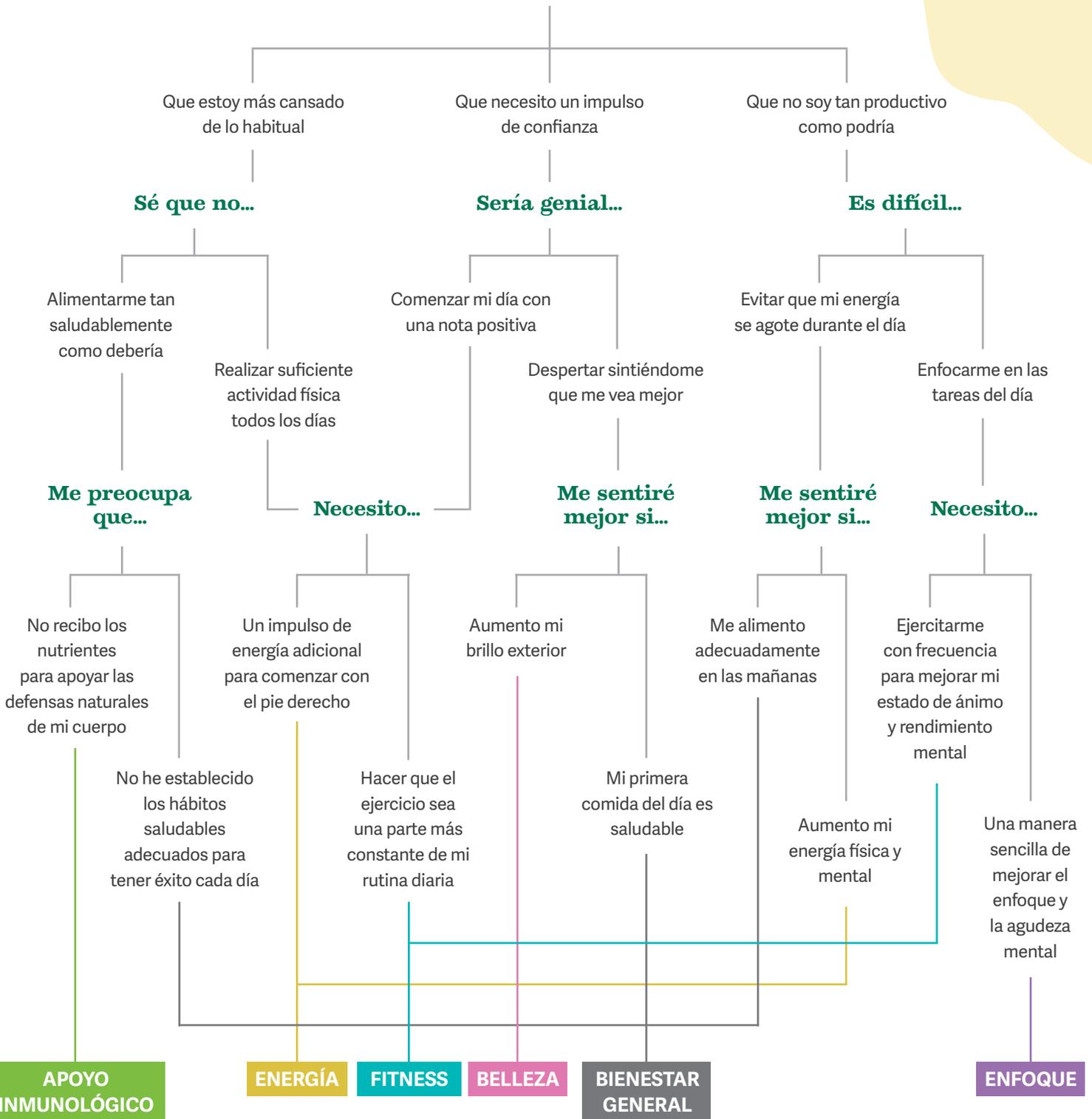
Fibra en polvo Nutrilite™
Probiótico Balance Within™ de Nutrilite™

FITNESS

XS™ Muscle Multiplier

Con tu meta en mente y el régimen de suplementos de 3 pasos asignado, es hora de comenzar tu desafío de 10 días La conquista de mis mañanas.

Últimamente, cuando despierto, siento...



Obtén más información sobre cada suplemento Nutrilite™ en la página 16.

MONITOR DE HÁBITOS DE 10 DÍAS LA CONQUISTA DE MIS MAÑANAS

¿Estás logrando tus metas de hoy? ¡Sí!

Controla tu nuevo y brillante régimen de desayuno con un monitor diario de hábitos. Usa los espacios en blanco para completar los suplementos específicos para cada meta que implementarás en tu comida de la mañana, además de cualquier otro hábito saludable que desees adoptar. ¡Nos adelantamos y agregamos tu proteína en polvo y multivitamínico diarios!



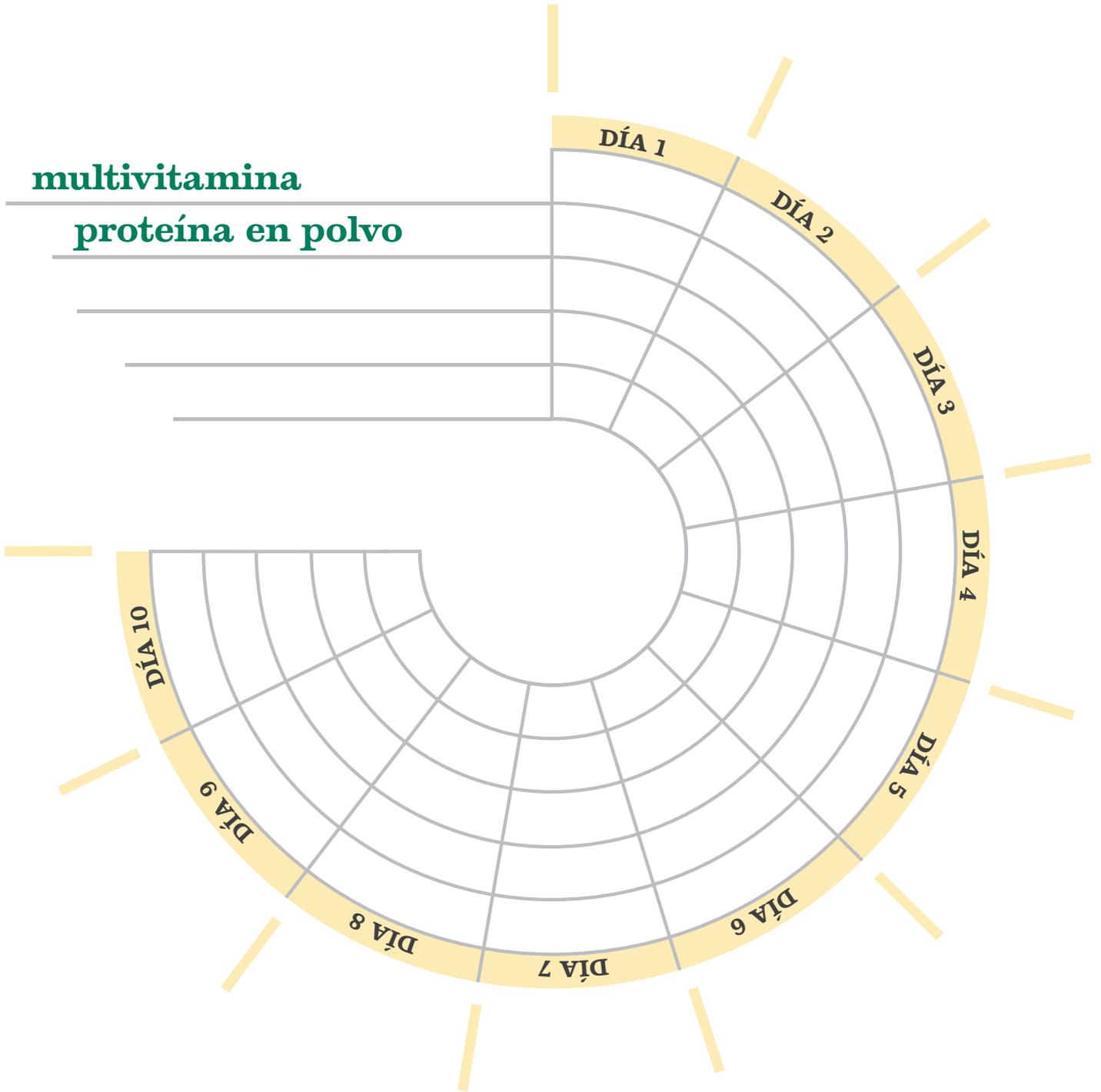
Sugerencias para hábitos matutinos:

- Despierta puntualmente
- Bebe agua
- Lee
- Practica conciencia plena
- Haz estiramientos o ejercítate
- Come un desayuno rico en proteínas
- Escribe una lista de tareas para el día
- Régimen matutino del cuidado de la piel

Comparte tu progreso en tus canales sociales para mostrarles a todos cómo conquistas tus mañanas.



multivitamina
proteína en polvo



REFLEXIÓN DE METAS DE LA CONQUISTA DE MIS MAÑANAS

Establece, sigue, reflexiona

Tómate un momento el día 1 del desafío para fijar tus metas y reflexionar sobre cómo te sientes. Luego, vuelve a revisarlos el día 10. Compara tus respuestas para ver qué tan lejos has llegado, celebra tu progreso y piensa en lo próximo para tu viaje de bienestar.

LA CONQUISTA DE MIS MAÑANAS – DÍA 1

Delinear las metas

Mi meta es _____

Pasos que tomaré cada mañana para alcanzar esta meta son:

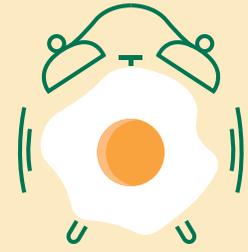
- multivitamina** _____
- proteína en polvo** _____
- _____
- _____
- _____

Reflexión:

¿Cómo me siento ahora? _____

¿Cómo me quiero sentir? _____

¿Por qué esta meta de bienestar es importante para mí? _____



LA CONQUISTA DE
MIS MAÑANAS

LA CONQUISTA DE MIS MAÑANAS – DÍA 10

Registro y reflexión

Mi meta es _____

Los pasos que he tomado cada mañana para alcanzar esta meta son:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Reflexión:

¿Cómo me siento ahora? _____

¿Cómo me quiero sentir? _____

¿Cómo seguiré esforzándome por esta u otras metas de bienestar?

CONOCE AL equipo de ensueño

Obtén más información sobre los suplementos que te ayudarán a enfrentar el Desafío de desayuno

Tu cuerpo merece lo mejor, razón por la cual los suplementos Nutrilite™ se potencian con ingredientes hechos de plantas cultivadas en nuestras granjas y granjas asociadas. Sigue leyendo para saber los secretos de cada producto y descubre formas deliciosas de incorporarlos a tu rutina matutina con el **Folleto de recetas #metasdedesayuno**.

PASO 1: MULTIVITAMINA



** Multivitamina Double X™ de Nutrilite™

Un poderoso multivitamínico lleno de 12 vitaminas esenciales, 10 minerales esenciales y 22 nutrientes de frutas, verduras y hierbas coloridas.



Multivitamínicos diarios para mujeres y hombres Nutrilite™ en tabletas

Multivitamínicos diarios en tabletas que apoyan las necesidades específicas de las mujeres y los hombres con una mezcla integral de nutrientes basados en plantas.



Multigomitas diarias para mujeres y hombres Nutrilite™ Organics

Multivitamínicos basados en plantas en gomitas con certificación USDA Organic que dan apoyo diario a las mujeres y los hombres según sus necesidades específicas.

***¡próximamente!**

PASO 2: PROTEÍNA



** Proteína vegetal Nutrilite™ Organics

Un polvo suave y de excelente sabor con certificación USDA Organic que contiene 21 g de proteína vegetal de guisantes, arroz integral y semillas de chía. Disponible en sabores de chocolate y vainilla.



Cápsulas disolubles de proteína XS™

Proteína en polvo de alto rendimiento envasada en cápsulas prácticas. Cada porción contiene 20 g de proteína de suero para ayudar a desarrollar masa muscular magra.

PASO 3: TU SUPLEMENTO ESPECÍFICO

ENERGÍA

**Superalimento verde en polvo Nutrilite™ Organics**

Los nutrientes de una mezcla de 10 hierbas y verduras verdes con certificación USDA Organic ayudan a apoyar el bienestar general, la energía y la salud digestiva.

APOYO INMUNOLÓGICO

**Superalimento para la inmunidad en polvo Nutrilite™ Organics**

Los nutrientes de 10 superfrutas con certificación USDA Organic, incluida acerola y baya del saúco, brindan un apoyo inmunológico natural. †

BELLEZA

**Péptidos de colágeno n* by Nutrilite™**

Esta mezcla sin sabor combina con cualquier bebida y contiene 13 gramos de colágeno más extracto de aloe para brindar protección antioxidante. †

ENFOQUE

**Pre-entrenamiento XS™**

Ayuda a mejorar tu enfoque con una mezcla de rhodiola rosea, beta-alanina CarnoSyn®* y cafeína. †

† Las afirmaciones anteriores no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

† CarnoSyn® es una marca comercial registrada de Natural Alternatives International, Inc.

BIENESTAR GENERAL



Probiótico Balance Within™ de Nutrilite™

Un suplemento probiótico diario diseñado para apoyar y mantener un equilibrio saludable de bacterias buenas en tu intestino. †



Fibra en polvo Nutrilite™

Un suplemento conveniente y sin sabor que agrega fibra a tu plan de alimentación. Una alimentación rica en fibra puede ayudar a apoyar la salud y regularidad intestinal. †

FITNESS



XS™ Muscle Multiplier†*

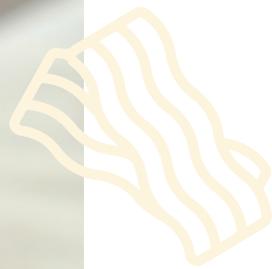
Desarrolla masa magra y recupérate más rápido con tecnología de aminoácidos esenciales (EAA) de última generación para impulsar el rendimiento antes, durante y después del ejercicio. †



Comunícate con tu Empresario Independiente de Amway™ para realizar el Desafío de desayuno **La conquista de mis mañanas.**

**Cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una dieta saludable.*

† Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EUA. Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



Recetas de LA CONQUISTA DE MIS MAÑANAS

Logra tus #metasdesayuno con recetas rápidas, sabrosas y ricas en nutrientes potenciadas por Nutrilite™. Desde batidos hasta opciones preparadas de antemano, mira las recetas para encontrar comidas que se ajusten a tu rutina matutina y ayuden a llenar las brechas nutricionales. ¡Asegúrate de probar recetas que incluyan tus suplementos específicos para cada meta!

Para potenciar los beneficios de cualquier receta, prueba algunos de estos complementos que no agregan sabor:

- Fibra en polvo Nutrilite™
- Probiótico Balance Within™ de Nutrilite™
- Péptidos de colágeno n* by Nutrilite™



Bebidas y batidos
(pg 22)



Productos horneados
(pg 28)



Opciones preparadas
de antemano
(pg 34)



Recetas saladas
(pg 40)

Prepara tu propio batido de desayuno con Nutrilite™

¡Dale un toque secreto con tu propia mezcla!

1. Sirve tu base

Leche de vaca o basada en plantas | Jugo de frutas | Agua

2. Elige algunas frutas

Fresas | Zarzamoras | Bananas | Mango | Piña |
Moras azules | Frambuesas | Cerezas

3. Elige tu proteína

Proteína vegetal en polvo Nutrilite™ Organics de chocolate o vainilla

4. Aumenta la nutrición

Superalimento para la inmunidad en polvo Nutrilite™ Organics | Superalimento verde en polvo Nutrilite™ Organics | Probiótico Balance Within™ de Nutrilite™ | Fibra en polvo Nutrilite™ | Péptidos de colágeno n* by Nutrilite™

5. Llénalo de sabor

Mantequilla de nueces | Agave | Miel | Extracto de vainilla | Canela





BEBIDAS Y batidos



Batido de moras y remolacha

BELLEZA

APOYO INMUNOLÓGICO

- 1 taza de leche de tu elección
- ½ taza de yogur de tu elección (sabor natural, vainilla o moras)
- 1 taza de moras congeladas
- ½ banana congelada
- ½ taza de remolacha rallada
- 1 cda. de Superalimento para la inmunidad en polvo
- 1 paquete de Péptidos de colágeno #sinfiltro (opcional)

Primero agrega los líquidos a la licuadora y, luego, agrega el resto de los ingredientes. Mezcla bien hasta lograr una textura homogénea. Vierte el batido por un colador para garantizar una consistencia extra suave.

Para 1 porción

Nutrition Facts	
Serving size	(649g)
Amount per serving	
Calories	310
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 48g	17%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 31g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 708mg	50%
Iron 2mg	10%
Potassium 879mg	20%
Vitamin C 198mg	220%
Zinc 1mg	10%
Selenium 5mcg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Batido de moras y remolacha

Chocolate caliente con proteínas

BIENESTAR GENERAL

- 1 taza de leche de almendras extra cremosa (o leche de tu elección)
- 1 cda. de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cda. de proteína vegetal en polvo de chocolate
- 1 cda. de jarabe de agave
- 1 paquete de Fibra en polvo (opcional)

Combina los ingredientes en una olla pequeña. Bate o mezcla con un espumador de leche y calienta a fuego medio-bajo durante 5 minutos o hasta que esté caliente. Asegúrate de revolver continuamente. Sirve inmediatamente y agrega jarabe de agave adicional si lo deseas.

Para 1 porción



Nutrition Facts	
Serving size	(277g)
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 5g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 13g	
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 482mg	35%
Iron 5mg	30%
Potassium 310mg	6%
Vitamin C 1mg	2%
Riboflavin 0.1mg	8%
Zinc 1mg	10%
Selenium 8mcg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Té matcha helado con Superalimento verde

- 1 cda. de superalimento verde en polvo
- 1 cda. de té matcha en polvo
- 1/8 cda. de canela
- Una pizca de jengibre
- 1 taza de leche de almendras sin endulzante
- 1 cda. de jarabe de agave (opcional)

Bate los ingredientes secos para integrarlos y asegúrate de que no haya grumos. Vierte la leche de almendras y agave en una batidora. Agrega la mezcla seca y bate hasta que esté uniforme. Sírvelo sobre hielo y disfruta.

Para 1 porción

ENERGÍA

Nutrition Facts	
Serving size	(256g)
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 3g	
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 454mg	35%
Iron 1mg	6%
Potassium 222mg	4%
Vitamin C 2mg	2%
Thiamin 0.6mg	50%
Riboflavin 0.7mg	50%
Vitamin B ₆ 0.9mg	50%
Biotin 15mcg	50%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Té matcha helado con Superalimento verde



Batido de proteína de mocha

Batido de proteína de mocha

- 1 taza de café frío
- ½ taza de leche de su elección
- 1 cda. de jarabe de agave
- 1 cda. de Proteína vegetal en polvo de chocolate
- 1 sobre de Fibra en polvo (opcional)
- Un puñado de hielo

Agrega los líquidos a la batidora, seguido de la proteína en polvo y el hielo. Mezcla, luego revisa la consistencia y agrega más leche o hielo si es necesario. Agrega jarabe de agave adicional hasta que el batido tenga el nivel deseado de dulzura.

Para 1 porción

BIENESTAR GENERAL

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(385g)
Amount per serving	
Calories	120
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 2g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 255mg	20%
Iron 4mg	20%
Potassium 264mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Batido de proteína de chocolate y moras

- 1 ¼ taza de leche de tu elección
- 1 taza de moras congeladas
- 2 cdas. de mantequilla de maní
- 1 cda. de proteína vegetal en polvo de chocolate
- 1 cda. de superalimento para la inmunidad en polvo

Agrega la leche a la batidora seguido del resto de los ingredientes. Mezcla, luego revisa la consistencia y agrega leche un ¼ taza de leche según sea necesario.

Para 1 porción

APOYO INMUNOLÓGICO

Nutrition Facts	
Serving size	(438g)
Amount per serving	
Calories	370
% Daily Value*	
Total Fat 23g	29%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 420mg	18%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 11g	39%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 606mg	45%
Iron 5mg	30%
Potassium 467mg	10%
Vitamin C 189mg	210%
Zinc 2mg	20%
Selenium 8mcg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Batido de proteína de chocolate y moras



Té Chai helado con espuma de proteína de vainilla

Té Chai helado con espuma de proteína de vainilla

- 1 taza de leche de tu elección
- 1 taza preparada y té Chai frío
- ¼ taza de la leche de tu preferencia (de lácteos, macadamia o avena que funciona mejor para crear espuma)
- ¼ cda. de agave (opcional)
- 1 cda. y 1 cda. de Proteína vegetal en polvo de vainilla
- 1 paquete de Fibra en polvo (opcional)
- Una pizca de canela

Vierte cantidades iguales de leche de almendras y té Chai preparados juntos. Mezcla y vierte sobre hielo en dos vasos. En un vaso separado, agrega ¼ taza de leche, agave, 1 cda. de proteína vegetal de vainilla. Haz espuma durante 30 segundos para incorporar. Agrega 1 cda. adicional de proteína en polvo y haz espuma durante 15 a 30 segundos adicionales para espesar. Vierte sobre vasos de té Chai con hielo y agrega una pizca de canela.

Para 2 porciones

BIENESTAR GENERAL

Nutrition Facts	
Serving size	(279g)
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 284mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 130mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.





PRODUCTOS horneados

Muffins de proteína de mora azul

- 1 banana molida
- 1 huevo
- 2 cdas. de mantequilla de almendras
- 1 cda. de jarabe de agave
- 1/3 taza de harina
- 1/4 cda. de canela
- 1 cda. de proteína vegetal en polvo de vainilla
- 1 cda. de Superalimento para la inmunidad en polvo
- 1/2 taza de moras azules y adicionales como cobertura

Precalienta el horno a 350 grados. Mezcla los ingredientes secos y húmedos en recipientes separados y, luego, mezcla. Incorpora 1/2 taza de moras azules. Agrega al molde de muffins engrasado y cubre con moras azules adicionales.

Hornea durante 25 a 30 minutos, revisando la cocción cuando las partes superiores comiencen a dorarse. Deja enfriar durante 5 minutos y disfruta.

Atajo: Agrega la proteína y los superalimentos en polvo a tu mezcla favorita de mezcla de muffin en caja

APOYO INMUNOLÓGICO

Nutrition Facts	
Serving size	(92g)
Amount per serving	
Calories	190
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 48mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 214mg	4%
Vitamin C 50mg	60%
Zinc 1mg	10%
Selenium 11mcg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Para 4 porciones



Muffins de proteína de mora azul

Avena horneada con proteína

- ½ taza de leche de tu elección
- ½ taza de avena
- ½ banana
- 1 cda. polvos de hornear
- 1 cda. de proteína vegetal en polvo de vainilla
- 1 paquete de Fibra en polvo (opcional)

Precalienta el horno a 350 grados. Agrega la leche a la batidora seguido del resto de los ingredientes. Vierte la mezcla en un molde pequeño y hornea durante 30 minutos. Deja enfriar durante 5 minutos y disfruta.

Mezcla sugerida: moras azules, chispas de chocolate y frutos secos

Para 1 porción

BIENESTAR GENERAL

Nutrition Facts	
Serving size	(246g)
Amount per serving	
Calories	300
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 600mg	26%
Total Carbohydrate 48g	17%
Dietary Fiber 11g	39%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 615mg	45%
Iron 5mg	30%
Potassium 441mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Avena horneada con proteína



Galletas para el desayuno de calabacín y chocolate

Galletas para el desayuno de calabacín y chocolate

ENERGÍA

- 1 taza de avena
- 1 banana molida
- ½ calabacín pequeño, rallado y humedecido
- ¼ taza de mantequilla de almendras
- ¼ taza de chips de chocolate
- 1 cda. de proteína vegetal en polvo de chocolate
- 1 cda. de superalimento verde en polvo

Precalienta el horno a 350 grados y pon una bandeja con papel para hornear. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente mediano. Moldea la masa en bolitas de 1 pulgada y aplana en forma de galleta. Hornea durante 12 a 15 minutos o hasta que estén cocidas. Deja enfriar durante 5 minutos y, luego, disfruta.

Para 4 porciones

Nutrition Facts

Serving size	(84g)
Amount per serving	
Calories	270
	% Daily Value*
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 11g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 77mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 362mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Panqueques de proteína de chocolate

BELLEZA

Panqueques de proteína de chocolate

- 1 banana molida
- 2 huevos
- ¼ taza de harina
- 1 cdas. de cacao en polvo sin endulzar
- 1 cdta. polvo de hornear
- ¼ taza de chips de chocolate
- 1 cda. de proteína vegetal en polvo de chocolate
- 1 paquete de péptidos de colágeno #sinfiltro (opcional)
- Una pizca de sal

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente mediano. Coloca una sartén plana engrasada o una plancha a fuego medio. Coloca la masa en el recipiente y, cuando los pancakes comiencen a burbujear, voltéalos. Cocina el otro lado hasta que esté dorado y sirve de inmediato.

Coberturas sugeridas: bananas, moras, trocitos de cacao y frutos secos

Atajo: Agrega proteína en polvo a tu mezcla de pancakes favorita en caja

Nutrition Facts	
Serving size	(92g)
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 9g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 11g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 114mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 233mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Para 4 porciones



PREPARADOS de antemano

Bocados reposados de proteína de chocolate

1/3 taza de avena tradicional

1/3 taza de mantequilla de almendras

2 cdas. de jarabe de agave

1/2 cdta. de extracto de vainilla

2 cdas. de cacao en polvo sin endulzar

1 cucharada de proteína vegetal en polvo de chocolate

Una pizca de sal

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente mediano; puedes agregar ingredientes adicionales si lo deseas. Forma bolitas de 1 pulgada. Refrigera por lo menos 30 minutos antes de comerlos.

¿Vas al gimnasio? Mezcla XS™ Muscle Multiplier con agua y disfruta de unos bocados de proteína donde sea.

Ingredientes sugeridos: frutos secos, semillas de chía y trocitos de cacao

Para 3 porciones

FITNESS

Nutrition Facts	
Serving size	(63g)
Amount per serving	290
Calories	% Daily Value*
Total Fat 18g	23%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 12g	
Includes 9g Added Sugars	18%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 116mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 325mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Bocados reposados de proteína de chocolate

Pudín reposado de frambuesa con semillas de chía

APOYO INMUNOLÓGICO

- 1 taza de frambuesas frescas
- 1 Tubito 2GO para la salud inmunológica
- 1 cda. de superalimento para la inmunidad en polvo
- ¼ taza de semillas de chía
- 1 taza de leche de tu elección

En un recipiente mediano, mezcla las frambuesas y el tubito. Muele parcialmente las frambuesa para incorporar. Incorpora superalimentos en polvo y semillas de chía. Agrega leche y revuelve. Cubre y refrigera durante la noche antes de disfrutar.

Coberturas sugeridas: frambuesas frescas, frutos secos y menta fresca

Para 1 porción

Nutrition Facts	
Serving size	(431g)
Amount per serving	
Calories	350
% Daily Value*	
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 22g	79%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 746mg	60%
Iron 5mg	30%
Potassium 517mg	10%
Vitamin C 1213mg	1350%
Thiamin 0.6mg	50%
Riboflavin 0.4mg	30%
Niacin 12mg	80%
Vitamin B ₆ 0.6mg	35%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Pudín reposado de frambuesa con semillas de chía



Yogur con fruta en el fondo

Yogur con fruta en el fondo preparado de antemano

- 1½ taza de moras azules frescas o congeladas
- 1 cda. de superalimento para la inmunidad en polvo
- 3 cdas. de semillas de chía
- ½ taza de agua
- 2 cdas. de jarabe de agave
- Yogur de tu elección

Mezcla todos los ingredientes excepto el yogur en una cacerola mediana a fuego medio. Cuando hierva reduce el calor y cocina a fuego lento, revolviendo frecuentemente hasta que la mezcla se espese.

Una vez que la mezcla se haya enfriado, vierte 2 cdas. en el fondo de un frasco pequeño. Rellena con yogur y refrigera. La salsa alcanza para 1½ taza de mezcla de frutas; agrega a 6 a 8 frascos pequeños para porciones individuales con el yogur, o úsala para cubrir los panqueques o avena reposada.

APOYO INMUNOLÓGICO

Nutrition Facts	
Serving size	(379g)
Amount per serving	
Calories	250
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 40g	15%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 31g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 12g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 419mg	30%
Iron 1mg	6%
Potassium 576mg	10%
Vitamin C 36mg	40%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Para 6 porciones



Avena reposada con proteína de vainilla



Avena reposada con proteína de vainilla

BIENESTAR GENERAL

- ½ taza de avena tradicional
- 1 cda. de proteína vegetal en polvo de vainilla
- 1 paquete del probiótico Balance Within™ (opcional)
- ½ taza de leche de tu elección
- ¼ taza de yogur de tu elección
- 1 a 2 cdtas. de jarabe de agave (opcional)

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente mediano; puedes agregar ingredientes adicionales si lo deseas, y sirve.

Ingredientes sugeridos: frutos secos, semillas de chía y trocitos de cacao

Para 1 porción

Nutrition Facts	
Serving size	(246g)
Amount per serving	
Calories	290
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 10g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 19g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 386mg	30%
Iron 4mg	20%
Potassium 374mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.





Dulces y salados

Granola dulce y salada

ENFOQUE

- 1 taza de avena
- ¼ taza de nueces pecanas crudas
- 2 cdas. de semillas de calabaza crudas
- ¼ taza de aceite
- 2 cdas. de jarabe de agave
- 1 cda. de proteína vegetal en polvo de vainilla
- 1 cdta. de chile en polvo
- ½ cdta. de jengibre
- ½ cdta. de cúrcuma
- ¼ de cdta. de sal

Nutrition Facts	
Serving size	(60g)
Amount per serving	
Calories	310
% Daily Value*	
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 8g	
Includes 7g Added Sugars	14%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 150mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Precalienta el horno a 275 grados. Mezcla el aceite, los condimentos, el jarabe de agave y la proteína en polvo. Mezcla la avena, semillas y frutos secos, luego agrega la mezcla de condimentos y revuelve para cubrir la avena de manera uniforme. Hornea durante una hora o hasta que esté dorada y crujiente, revolviendo cada 15 minutos para evitar que se queme. Deja que se enfríe y disfruta. Guarda en un envase hermético.

¿Necesitas enfoque? Mezcla el Pre-entrenamiento XS™ con agua y disfruta de un poco de granola para comer donde sea.

Disfruta con yogur natural, tostadas de aguacate o ensaladas

Para 4 porciones

Tostada de aguacate con aderezo de mostaza y limón

ADEREZO:

- 3 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdtas. de mostaza de Dijon
- Jugo de ½ limón amarillo
- ½ cda. de superalimento verde en polvo
- ½ cda. de sal
- ¼ cda. de pimienta negra molida

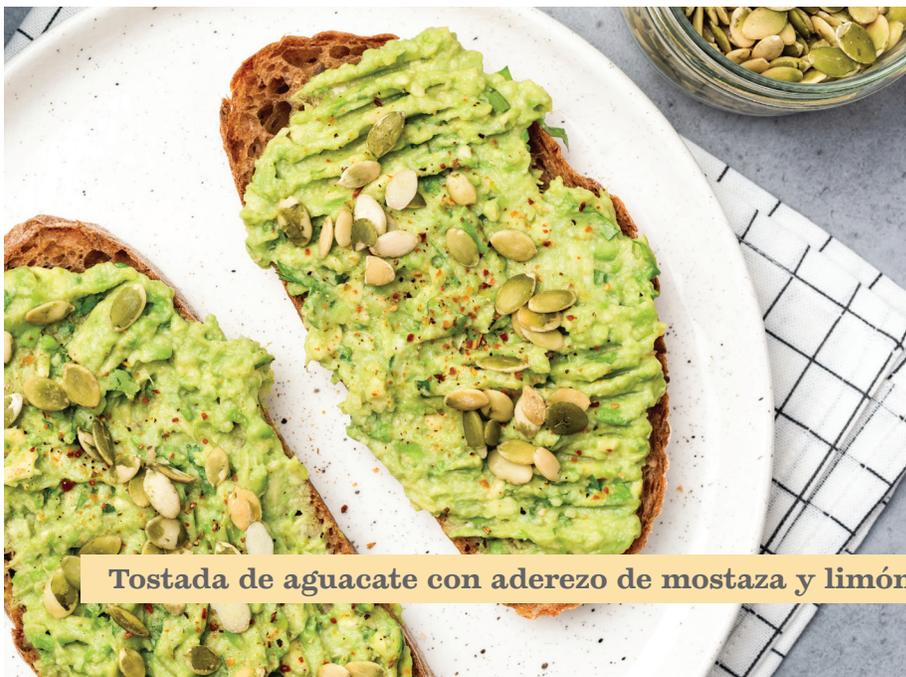
TOSTADA:

- 1 aguacate
- ½ cda. de superalimento verde en polvo
- Una pizca de sal
- 1 rebanada de pan integral tostado
- Un puñado de verduras de hojas verdes

Mezcla los ingredientes para el aderezo. Muele el aguacate con sal y el Superalimento verde en polvo, y mézclalos hasta que se combinen. Esparce la mezcla sobre la tostada, coloca las hojas verdes y rocía un poco de aderezo.

Coberturas sugeridas: semillas de calabaza, queso feta desmenuzado (o queso feta sin lácteos) y semillas de granada

Para 2 porciones



Tostada de aguacate con aderezo de mostaza y limón

Nutrition Facts	
Serving size	(105g)
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 560mg	24%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 116mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 352mg	8%
Vitamin C 10mg	10%
Thiamin 0.3mg	25%
Riboflavin 0.3mg	25%
Niacin 3mg	20%
Vitamin B ₆ 0.4mg	25%
Biotin 7mcg	25%
Pantothenic Acid 2mg	40%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.