

VX-POWER[®]
Evolution Fitness

VX POWER
PLAN NUTRICIONAL



www.vxpower.com

VX-Power Vibration Plates
8510 SW Bird Road, Miami, FL 33155
Miami: 305-749-5710
Fax: 305-503-9598
Toll Free: 1-844-897-6937
info@vxpower.com

Resultados pueden variar.

Ante cualquier régimen de ejercicio o dieta
consulte a su médico.

Los resultados no están garantizados y cambiarán
según la dieta, el ejercicio, el metabolismo y la
composición genética.

Si usted tiene alguna condición médica, alergia
a algún alimento o tiene dudas ante algún
ingrediente que está en la receta, por favor
consulte a su médico.

Copyright ©2018 VX-Power
Todos los derechos reservados.

Desarrollo editorial : Carmen Victoria Pardo
North Factory LLC

Una buena alimentación acompañada de una rutina de ejercicios, son las claves para brindar a nuestro organismo, no solo años de vida, sino calidad de vida. Alimentarnos saludablemente, contrario a lo que muchos piensan, no significa tener que restringirnos de las cosas que nos gustan, sino por el contrario saber elegir lo que vamos a ingerir para poder obtener todos los beneficios que esto conlleva: mantener nuestro cuerpo en buen estado, bajar de peso (o mantenerlo), reducir los niveles de colesterol y ayudarnos a prevenir ciertas afecciones de salud.

La clave está en saber seleccionar, combinar e ingerir los alimentos que nos brinden los nutrientes necesarios para sentirnos bien, estar sanos y tener la energía necesaria para emprender nuestro día a día. ¿Has escuchado alguna vez la frase "eres lo que comes"?... Pues es así... el equilibrio comienza de adentro hacia fuera. De allí la importancia de una dieta equilibrada y nutritiva. Pero todo comienza con una decisión.

Cuando además combinamos una alimentación saludable con sesiones de al menos 10 minutos al día de **VX POWER** los resultados no tardarán en verse: 10 minutos al día es el tiempo necesario para que obtengas los resultados que te tomaría 1 hora en el gimnasio. Son cada vez cientos y cientos de personas que cada día se suman y dan su testimonio sobre ello. No importa la edad, una rutina de ejercicios con **VX POWER** nos permite activar nuestro cuerpo, oxigenarlo, nos ayuda a prevenir enfermedades e incluso tener minutos de esparcimiento en nuestro ajetreado día a día.

Es por eso que pensando en ti, traemos **VX POWER NUTRITIONAL PLAN.**

Una guía para que puedas preparar recetas sanas y fáciles (para los 7 días de la semana) y combinarlas con tu plan de ejercicios **VX POWER**. Tener una vida saludable no tiene que asociarse con un plan restrictivo diario, ¡con **VX POWER** puedes incluso darte un capricho! ¡Así que no hay excusas! Queremos motivarte a hacer el cambio que esperas en tu vida y que puedas crear para ti y los tuyos un verdadero **ESTILO DE VIDA SALUDABLE.**



VX POWER
NUTRITIONAL
PLAN

Mi primer acercamiento a las máquinas de ejercicios vibratoriales fue hace más de 10 años en una convención de medicina anti-envejecimiento en Orlando, Florida. Terminé comprando una que aún conservo en casa de una amiga, porque era demasiado grande para mi apartamento en ese tiempo. Dos años después me uní a la familia de **VX-POWER**.

Llevo varios años ayudando a cientos de pacientes a perder peso rápido, de forma segura, sin complicaciones y con un bajo índice del llamado "Yoyo" (rápida subida del peso al abandonar el programa). Al inicio, no recomendaba hacer ejercicios durante los primeros dos meses de la dieta, para darle a mis pacientes la opción de incorporar la actividad física usando **VX-POWER** en la etapa



de mantenimiento. Sin embargo, durante varias grabaciones e incluso en la calle se me acercaban personas para contarme como **VX POWER Slimplate** les había ayudado a perder peso. Fue entonces cuando decidí revisar la literatura una vez más, para encontrar que incorporar el ejercicio en la segunda semana de una dieta rigurosa, podía ser más efectivo que esperar dos meses desde que se inicia, ya que incrementa el metabolismo.

Definitivamente la nutrición es importante, porque si no comemos suficientes proteínas podríamos perder también masa muscular. Es por eso que recomiendo ciertos adyuvantes para proteger el músculo, controlar el apetito y evitar la fatiga de las dietas extremas.



Hoy día existen múltiples denuncias contra la forma en que se elaboran los productos alimenticios, cómo se crían y se sacrifican los animales que comemos. Es por ello que miles de personas se han vuelto vegetarianas, pero luego se dan cuenta que nuestros vegetales aún los orgánicamente cultivados, están expuestos también a los tóxicos del subsuelo.

Mientras completo mi libro sobre las dietas y la nutrición del siglo **XXI** quiero recomendarles cinco puntos:

- Elimine de su dieta toda bebida que sea endulzada con edulcorantes y las gomas de mascar "**Sugar Free**" (son un estimulante del apetito desenfrenado y nuestras bacterias no pueden digerir semejantes químicos).

- Evite todo lo que sea endulzado con sirope de maíz alto en fructosa ("**High fructose Corn Syrup**").

- Incorpore probióticos en su dieta que vengan en cápsulas y tengan más de 2 billones de bacterias vivas. (Cuidado con falsas promociones de productos lácteos enriquecidos con probióticos porque la pasteurización de la leche y el yogur matan las bacterias buenas).

Dr.
**MISAEEL
GONZÁLEZ**
MD.

- Utilice fibra para que pueda evacuar su intestino diariamente. **Existe cierta controversia entre quienes promueven el consumo de vegetales crudos y quienes los prefieren cocidos. Este es un tema que abordaré más adelante.**

- Incorpore suplementos vitamínicos aunque se le olvide tomarlos diariamente. No existe una dieta perfecta que le dé todo lo que necesita diariamente. Hay una creciente deficiencia de vitamina D y complejo B en nuestra dieta, asociada a factores ambientales e incluso medicamentos comúnmente usados para tratar acidez y otros síntomas, que luego tienen otros efectos adversos en nuestra vida.

Desde hace más de 15 años **VX-POWER** se convierte en líder de la vibroestimulación mundial al tomar de la mano la tecnología aplicada por la Nasa y el programa espacial ruso (que buscaba mantener la musculatura y la densidad ósea de los astronautas durante y después de una estancia prolongada en el espacio exterior) haciéndola accesible, a través del uso de sus plataformas vibratorias. Es así como ésta tecnología que antes era exclusiva de gimnasios, centros de terapia y clínicas de rehabilitación, entra en nuestros hogares para que todos puedan tener acceso a

a las alarmantes cifras de mortalidad hasta el momento. Ellos sabían que la prevención de enfermedades crónicas era la clave y en ello, la alimentación y ejercicio iban de la mano.

Es por eso que preocupados por siempre ofrecer lo mejor, hemos querido traer para ustedes **VX POWER NUTRITIONAL PLAN**, una guía de alimentación sana para toda la semana. Comer saludable no implica restricciones forzosas, se trata más bien de aprender a combinar con creatividad los alimentos que nos brindan los nutrientes

EDUARDO
GARCÍA

PRESIDENTE Y CEO DE VX-POWER
INTERNACIONAL



un entrenamiento eficaz que permita además ahorrar tiempo y energía, dos palabras claves en nuestros ajetreados y convulsos días donde el tiempo pareciera no alcanzar.

¡Y lo logramos!... Así nace **VX-POWER**... la única plataforma vibratoria que en tan solo 10 minutos logra resultados que equivalen a 1 hora de entrenamiento convencional.

De alguna forma creo que fuimos visionarios, ya que en el 2004, la Organización Mundial de la Salud adopta una estrategia global donde promueve la importancia de un adecuado régimen alimentario y hace especial hincapié en la adopción de hábitos que incluyan la actividad física diaria, esto debido

que necesita nuestro organismo. Son recetas sencillas y fáciles de preparar, donde no falta alguno que otro capricho, para que sigamos ganando tiempo extra para compartir con nuestros seres queridos.

Con orgullo puedo decir que somos líderes en el campo de la vibroestimulación y esperamos aportar nuestro grano de arena para hacer que en sus vidas y las de sus familias, se forje un estilo de vida saludable donde con la alimentación adecuada y **VX POWER Slimplate** todos puedan incluso darse un capricho...

¡Te invitamos a probar la diferencia y ver los resultados por ti mismo!

BENEFICIOS DE VX-POWER



VX-POWER es una plataforma vibratoria que aporta a sus músculos un entrenamiento de alta velocidad mediante vibraciones que les obligan a contraerse y relajarse 30 o 50 veces por segundo.

Supone un significativo ahorro de energía y tiempo debido a la eficacia de su entrenamiento y el hecho de que muchos grupos musculares se activan al mismo tiempo. Está comprobado que con 10 minutos en la **VX POWER** equivale a 1 hora de entrenamiento convencional.

ADELGAZAMIENTO Y EFECTO LIPOLÍTICO
 ANTICELULITIS Y DRENAJE LINFÁTICO
 MEJORA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA
 DISMINUCIÓN DE LOS RIESGOS
 CARDIOVASCULARES
 DESARROLLO MUSCULAR
 BIENESTAR GENERAL

VX-Power Slimplate Galaxy

VX-POWER SLIMPLATE GALAXY es una plataforma digital, ideal para uso en el hogar. Versátil y compacta que ocupa poco espacio.

Incluye pantalla LED donde podemos ver todos los parámetros de la máquina mientras hacemos ejercicios. Incluye manual, contador de calorías, control remoto, correas para los brazos, conectividad Bluetooth para escuchar música, audiolibro, etc. y DVD de entrenamiento.

Plataforma de alta gama, compacta, la puedes guardar debajo de la cama, escritorio, etc. con un motor que desarrolla 2.0HP. Trabaja en una frecuencia amplia que permite bajar de peso rápidamente, mejorar la circulación, tonificar y crear músculo.



PROGRAMAS

Adelgazamiento, tonificación básica, tonificación avanzada, musculación y programa manual.

GARANTÍA

Todas nuestras máquinas incluyen garantía de por vida en el motor y la estructura interna de la máquina. 3 años de garantía en accesorios y parte externa de la plataforma.

VX-Power X3

VX-POWER X3 es una plataforma vibratoria para uso profesional continuo en gimnasios, spas, clubes deportivos y centros de terapia.

GARANTÍA

Todas nuestras máquinas incluyen garantía de por vida en el motor y la estructura interna de la máquina. 3 años de garantía en accesorios y parte externa de la plataforma.



VX-Power Slimplate Digital

VX-POWER SLIMPLATE DIGITAL es una plataforma digital, ideal para uso en el hogar. Versátil y compacta que ocupa poco espacio. Incluye pantalla LED donde podemos ver todos los parámetros de la máquina mientras hacemos ejercicios. Incluye manual, contador de calorías, control remoto, correas para los brazos, conectividad Bluetooth para escuchar música, audiolibro, etc. y DVD de entrenamiento.

Plataforma de alta gama, compacta, la puedes guardar debajo de la cama, escritorio, etc. con un motor que desarrolla 2.0HP. Trabaja en una frecuencia amplia que permite bajar de peso rápidamente, mejorar la circulación, tonificar



y crear músculo.

PROGRAMAS

Adelgazamiento, tonificación básica, tonificación avanzada, musculación y programa manual.

GARANTÍA

Todas nuestras máquinas incluyen garantía de por vida en el motor y la estructura interna de la máquina. 3 años de garantía en accesorios y parte externa de la plataforma.

Desayunos

PARFAIT DE YOGUR CON GRANOLA Y FRUTAS FRESCAS



INGREDIENTES

- 2 tazas de avena natural
- ½ taza de nueces picadas (almendras, nuez, semillas de girasol, semillas de ajonjolí, de calabaza)
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de coco orgánico (no refinado) derretido
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 pizca de sal marina
- 2 tazas de yogur griego o bajo en grasa
- 1 taza de frutos frescos

PREPARACIÓN

PARA LA GRANOLA

- Precalienta el horno a 350F grados.
- En un bol, mezcla la avena, las nueces, la canela en polvo, la pizca de sal marina y el aceite de coco hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.
- En una olla a fuego lento, derrite la miel hasta que esté muy fluida. Agrega las cucharadas de aceite de coco y la pizca de sal. Revuelve bien.
- Vierte la mezcla sobre el bol y revuelve bien hasta que los ingredientes estén muy bien impregnados.
- En una bandeja para hornear distribuye la mezcla uniformemente.
- Hornea unos 25 o 40 minutos (dependiendo de cuán crujiente te guste).
- Durante el horneado revuelve cada cierto tiempo. Cuida de que no se te quemé. Retira del horno y deja enfriar.

PARA EL PARFAIT DE YOGUR

- En unos tazones intercala capas de yogur combinadas con la granola.
- Decora colocando las frutas en el tope.
- Si colocas la granola en un envase de vidrio hermético y en un lugar fresco y seco, puede durarte incluso 1 mes en excelentes condiciones.



PANCAKES DE MANZANA

INGREDIENTES

- ½ de taza de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de canela
- 4 claras de huevo
- 1 manzana pelada y rallada
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ de taza de alguna leche vegetal
- Endulzante al gusto
(azúcar mascabado, miel, stevia)
- 1 cucharada de linaza molida
- 1 pizca polvo de hornear
- Uvas pasas (opcional)

Si deseas puedes cambiar la avena por harina de coco o almendras

PREPARACIÓN

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora (excepto las uvas pasas).
- Licúa por un minuto.
- A la mezcla incorpora las uvas pasas.
- Calienta una sartén o la plancha y rocía un poco de aceite de coco o unas gotas del aceite de tu preferencia.
- Vierte el líquido en la sartén bien caliente dejando que se formen pequeños círculos y deja cocinar.
- Con una espátula voltea y deja cocinar unos minutos más.
- ¡Sirve!... Puedes acompañar con trozos de tus frutas favoritas.



PIZZA DE FRUTAS

4 porciones

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- ½ taza de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza y ½ de harina integral
- 1 taza de avena
- 1 huevo (ligeramente batido)
- ½ taza de miel de abejas
- 1 cucharadita de semillas de linaza
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Fresas
- Frambuesas
- Kiwi
- Arándanos

PARA LA CREMA

- ½ pote de yogur griego bajo en grasa
- 1 cucharada de miel de abejas

PREPARACIÓN

PARA LA BASE:

- Precalienta el horno a 350F grados.
- En un envase bate la mantequilla de maní con la miel de abejas. Una vez la mezcla esté homogénea incorpora el huevo, sigue batiendo y poco a poco incorpora el resto de los ingredientes.
- En un envase para hornear, espolvorea la harina integral. Extiende la masa en toda la superficie hasta que logres unos 4 a 5 milímetros de espesor.
- Coloca en el horno por 15 minutos (o cuando veas que se está dorando).
- Retira y deja enfriar a temperatura ambiente (para ahorrar tiempo, esta base puedes dejarla lista en la noche anterior).
- Coloca la mezcla del yogur sobre la base hasta que formes una capa.
- ¡Decora con las frutas y disfruta!

PARA LA CREMA:

- Mezcla el yogur natural y la miel.

INGREDIENTES

- 6 huevos
- ½ cebolla morada
- 50g de mozzarella (para hacerlo más ligero puedes usar la mozzarella sin lactosa)
- ½ taza pimentón verde
- ½ taza pimentón rojo y amarillo picado
- 1 taza de espinacas frescas
- Sal baja en sodio
- Pimienta



MUFFINS CON ESPINACA Y PIMENTONES

10 porciones

PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 400F grados.
- Engrasa un molde de silicona para cupcakes con un poco de aceite de oliva.
- En los huecos de la bandeja, reparte las espinacas, la cebolla y el queso.
- Bate muy bien los huevos y sal pimienta al gusto.
- Coloca la mezcla en el molde de **cupcakes** y hornea a 350F grados durante 15 minutos.
- Retíralo del horno y desmóldalos con cuidado.
- Los puedes comer calientes, tibios o si quieres, incluso fríos.



YOGUR DE KIWI CON SEMILLAS DE CHÍA

2 porciones

INGREDIENTES

6 oz de yogur sin grasa
2 cucharadas de semillas de chía
1 cucharadita de extracto de vainilla
2 cucharadas de néctar de agave
(puede ser también miel)
2 kiwis

Puedes variarlo colocándole cualquier tipo de frutas que desees.

PREPARACIÓN

- En un bol mezclamos el yogur, el néctar de agave, la vainilla y las semillas de chía.
- Mezcla bien, cúbrelo y deja reposar en la nevera toda la noche.
- Por la mañana, corta los kiwis en rodajas.
- Retira del refrigerador la mezcla y coloca las porciones en dos tazas.
- Decora con los kiwis.

WRAPS DE VEGETALES

4 porciones



INGREDIENTES

- 1 tomate picado
- ½ pepino picado
- ½ pimentón verde
- ½ pimentón rojo y amarillo picado
- 1 zanahoria rallada sin cáscara
- ½ aguacate picado
- ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de copa de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- ½ cucharadita de sal y pimienta al gusto
- 1 diente de ajo picado
- 4 wraps
- 1 taza de hummus
- ¼ de taza de semillas de girasol
- 2 tazas de espinacas

PREPARACIÓN

- En un bol mezcla bien los pimentones, el tomate, el pepino, la zanahoria y el aguacate hasta que estén bien compactados.
- En otro envase mezcla el aceite de oliva, el ajo, la mostaza Dijon, el vinagre balsámico, la sal y la pimienta.
- Una vez hayas creado la salsa, incorpóralos a los vegetales.
- **PARA LOS WRAPS**
- Abre las tortillas (wraps) y colócale el hummus. (Es importante que dejes espacio en los extremos para que no se derrame por fuera)
- Sobre este puré, coloca un poco de semillas de girasol y aprox. ½ taza de espinacas.
- Incorpora los vegetales.
- Enrolla la tortilla y corta el wrap a la mitad.
- Si lo deseas puedes colocar en pequeños envases para darle un toque más especial. Decora con lechugas y cebollín o celery.



PASTEL MAÑANERO DE ZANAHORIA

4 porciones

INGREDIENTES

- ½ taza de harina de avena (solo se procesa la de hojuelas hasta quedar muy fina)
- ½ taza de zanahoria rallada
- 3 claras
- 1 yema
- ¼ cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de especias (canela, jengibre, nuez moscada, clavitos de olor en polvo)
- Endulzante al gusto

PREPARACIÓN

- En una licuadora coloca los huevos, la harina de avena, el polvo para hornear, las especias y el endulzante.
- Una vez listo coloca la mezcla en un bol y agrégale la zanahoria rallada hasta que todo se encuentre muy bien incorporado.
- Deja reposar la mezcla por 5 minutos.
- Precalienta el horno a 375F grados.
- Vierte la mezcla en un envase ligeramente enmantequillado y enharinado.
- Hornea por 15-20 minutos o hasta que al introducirle un cuchillo este salga seco.
- Retira, deja enfriar y sirve.

INGREDIENTES

- 2 bagel integral,
- ½ aguacate maduro
- 2 cucharaditas de semillas mixtas
- 2 huevos (o claras de huevos)
- Tomates cherry



BAGEL INTEGRAL CON AGUACATE Y HUEVO

2 porciones

PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 300F grados.
- Coloca en un molde los bagels cortados por la mitad.
- Calientalos por 5 minutos.
- Retira del horno.
- Mientras tanto corta el aguacate en finas lonjas.
- Lava bien los tomates y córtalos a la mitad.
- En una sartén ligeramente engrasada con unas gotas de aceite de oliva, cocina 1 huevo hasta que esté a tu gusto.
- Coloca una capa del aguacate maduro.
- Rocía un poco de semillas mixtas.
- Coloca el huevo, tapa y decora con los tomates cherry alrededor.

Almuerzos

SALMÓN EN
FINAS HIERBAS
ACOMPAÑADO
DE ESPÁRRAGOS Y
TOMATES CHERRY
2 porciones



INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón rosado (puede ser con o sin piel)
- Orégano
- Albahaca
- Tomillo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

PARA EL CONTORNO

- ½ kilo de espárragos tiernos
- 2 ajos
- Aceite de oliva
- ½ kilo de tomates cherry

PREPARACIÓN

- Una vez limpio el salmón esparce con un pincel el aceite de oliva.
- Sazona con la sal, la pimienta y las hierbas.
- Calienta la plancha a fuego alto y luego baja a fuego medio cuando ya esté bien caliente.
- Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo por 10 minutos.
- Da vuelta al salmón (si eres de los que te gusta algo crudo en el interior 2 minutos son suficientes. Si lo quieres bien cocido, 5 min)

PARA EL CONTORNO

- Lava bien los espárragos y el tomate.
- Corta la punta del tallo de los espárragos en diagonal en 2 partes.
- Calienta el aceite de oliva y una vez caliente incorpora los ajos picados.
- Agrega los espárragos.
- Tapa y deja que se cocinen a fuego lento por unos 5 minutos. Revuelve de vez en cuando para que queden bien impregnados con el ajo y el aceite.
- Una vez listo coloca en un plato el salmón y lo acompañamos con los espárragos y los tomates.



LASAÑA DE ESPINACA Y QUESO RICOTTA CON TOP CRUJIENTE 4 porciones

INGREDIENTES

250g de pasta integral para lasaña
1 huevo
350g de queso ricotta
1 cucharada de sal
½ taza de queso parmesano rallado
300g de espinaca
2 tazas de salsa de tomate natural

PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 400F grados.
- Lava bien la espinaca y en una olla grande coloca la sal y hierve la espinaca por 1 minuto. Retira del fuego, escurre y pícala en pequeños trozos.
- En otra olla grande, coloca sal y pon a hervir. Cuando esté hirviendo, cocina la pasta (sigue las instrucciones de la caja de la pasta).
- Cuela la pasta.
- En un bol procede a mezclar el queso ricotta, la espinaca, el queso parmesano, la yema del huevo hasta formar una pasta.
- Sazona con sal y pimienta.
- En un envase rectangular coloca la salsa de tomate en el fondo.
- Coloca la pasta para lasaña en el fondo hasta formar una capa.
- Esparce el relleno con ricotta y espinaca.
- Coloca otra capa de pasta, un poco de salsa de tomate y una nueva capa de relleno de ricotta y espinaca.
- Una vez creadas las diferentes capas cubre con papel aluminio y hornea por 30 minutos.
- ¡Retira del horno... y sirve!

INGREDIENTES

- 1 ¼ kilo de lomo de cerdo
- 100ml de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de romero seco
- 100ml de vino blanco
- 3 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- En una fuente para hornear, coloca el lomo de cerdo.
- Para marinarlo, colócale el vino y el aceite por encima, y luego inyecta el fondo de la mezcla al lomo. Procura que se impregne bien en el centro.
- Coloca el ajo picado, el orégano, el tomillo y el romero.
- Tapa y deja marinar toda la noche en el refrigerador (si puedes dale vuelta para que se impregne bien).
- Al día siguiente retira de la nevera y deja reposar a temperatura ambiente por lo menos 30 min.
- Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Precalienta el horno a 350F grados.
- Hornea el lomo durante una hora y media, dándole vuelta cada media hora para que pueda cocinarse de manera uniforme.
- Faltando 30 min para que esté listo, sube la temperatura a 375F grados.
- Retira y deja reposar. Corta en lonjas y sirve. Coloca encima los jugos que quedan en el fondo del recipiente.

LOMO DE
CERDO
CON FINAS
HIERBAS
6 porciones



POLLO CON BRÓCOLI Y JENGIBRE

2 porciones

INGREDIENTES

- 300g de brócoli
- 2 pechuga de pollo
- 4 dientes de ajo
- 6g de jengibre fresco
- 60g de semillas tostadas de ajonjolí
- 4 cucharadas soperas de salsa de soja
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Hierve el agua en una olla con un poco de sal y deja cocer el brócoli por 5 min.
- Retira del fuego, cuélalos y córtalos en rodajas.
- En un envase coloca las pechugas y salpimenta.
- En un sartén coloca un poco de aceite de oliva y cuando esté lo suficientemente caliente, incorpora las pechugas hasta dorarse.
- Retira del fuego las pechugas (no apagues el fuego) y córtalas en cuadrados gruesos. Regrésalas al sartén.
- Añade el jengibre y el ajo picados y saltea todos los ingredientes hasta que el pollo esté listo. Incorpora el brócoli, la salsa de soja y mezcla bien. Deja cocinar por unos minutos.
- Cuando sirvas, espolvorea un poco de ajonjolí tostado por encima.
- Puedes acompañar con puré o ensalada.



CAMARONES CON FIDEOS DE CALABACÍN

2 porciones

INGREDIENTES

500g de camarones
1 cucharada de vinagre de vino blanco
3 calabacines frescos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de limón
2 ajos
1 cucharada de albahaca picada
Pimienta roja al gusto
Sal al gusto
Espiralizador de vegetales

PREPARACIÓN

- Pasa el calabacín por el espiralizador para crear la pasta. Colócalo aparte.
- Pela los ajos y pícalos muy finamente.
- Precalienta una sartén y coloca el aceite de oliva, los ajos picados y la pimienta roja (ten mucho cuidado de no quemar los ajos).
- Agrega en el sartén los camarones previamente salpimentados y cocínalos 2 minutos cada lado.
- Incorpora el vinagre de vino blanco y el jugo de limón mientras mezclas bien todo.
- Por último coloca los fideos de calabacín, revolviendo bien todos los ingredientes y déjalos cocinar un minuto más.
- Añade la albahaca y sirve.



SOPA DE LENTEJAS

4 porciones

INGREDIENTES

- 350g de lentejas
- 2 papas
- ½ cebolla
- 2 zanahorias
- 2 hojas de laurel
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Limpia bien las lentejas con abundante agua y una vez limpias, colócalas en una olla hasta que el agua cubra las lentejas.
- Pon a hervir.
- Mientras tanto, pela y corta en trozos la cebolla, las papas, las zanahorias y los dientes de ajo.
- Coloca las verduras en la olla y añade un poco de aceite de oliva y el laurel, para darle un toque diferente y delicioso.
- Deja hervir la mezcla durante 1 hora aproximadamente.
- Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos para que las lentejas cojan consistencia.
- ¡Sirve y disfruta!

INGREDIENTES

- 2 tazas de atún
- 2 huevos
- 1 clara
- ½ taza de linaza
- ½ taza de cebolla
- Ajo en polvo
- Sal marina
- Perejil picado



PREPARACIÓN

- Corta la cebolla finamente.
- Mezcla bien todos los ingredientes en un recipiente hondo y añade sal marina al gusto hasta que queden bien integrados. Con un molde especial para hamburguesas o con algún envase circular, corta y forma las hamburguesas.
- Cocínalas a fuego lento en un sartén antiadherente debidamente precalentado.
- Dales vuelta hasta que estén cocidas y doradas por ambos lados.
- Puedes acompañar con una rica ensalada.

HAMBURGUESAS DE ATÚN 2 porciones

Cenas

INGREDIENTES

- 2 aguacates grandes
- 160g de salmón ahumado
- 1 tomate
- 4 cucharadas de queso crema alternativo
- 1 puñado de espinacas baby
- ½ cebolla morada
- 1 pizca de sésamo tostado

PREPARACIÓN

- Pica los aguacates por la mitad, retira la semilla y con mucho cuidado quítales de la cáscara.
- Rellena el agujero con una cucharada del queso crema alternativo.
- Coloca las lonchas de salmón ahumado, sobre el aguacate procurando que encajen bien.
- Corta en rodajas el tomate y la cebolla morada y colócalas sobre el salmón.
- Agrega las espinacas baby.
- Adereza con un poco de sal y coloca la otra mitad del aguacate con el queso alternativo hasta formar una hamburguesa.
- Rocía las semillas de sésamo tostado por encima de la hamburguesa.

HAMBURGUESA
DE AGUACATE Y
SALMÓN
2 porciones





CREMA DE CALABAZA

2 porciones

INGREDIENTES

1K de calabaza, pelada y cortada en trozos pequeños
 1 cebolla blanca grande
 1 cucharada de perejil picado
 2 cucharadas de aceite de oliva
 12 tazas de caldo de vegetales
 1 ½ cucharadita de sal
 ½ cucharadita de pimienta
 2 tazas de leche evaporada (opcional)

PREPARACIÓN

- Pela y corta la calabaza en trozos pequeños. Pon a hervir la calabaza hasta que obtengas una consistencia blanda pero firme. Deja enfriar a temperatura ambiente.
- Corta la cebolla y pica el perejil.
- Calienta a fuego lento el aceite de oliva en una sartén. Incorpora la cebolla y el perejil y remueve hasta que la cebolla se transparente. Una vez lista, retira de fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente.
- Licúa la calabaza, el caldo de vegetales, la leche (es opcional) y la mezcla de la cebolla y el perejil.
- Vierte todo en una olla y calienta a fuego medio, removiendo constantemente para evitar que se pegue.
- Cuando veas una consistencia cremosa es hora de retirar del fuego.
- Agrega sal y pimienta al gusto.

BERENJENAS A LA PARMESANA CON TOMATE Y ALBAHACA

2 porciones

INGREDIENTES

- 3 berenjenas medianas
- 1 taza de salsa de tomate natural.
- 100g de queso parmesano rallado
- 100g de mozzarella
- Sal
- 1 huevo
- 1 poco de leche
- Aceite de oliva virgen extra
- Unas hojas de albahaca fresca (opcional)



- En una bandeja para el horno tipo pyrex colocamos la salsa de tomate. Luego coloca una capa de berenjenas rebanadas, la mozzarella en ruedas, queso parmesano, un poco de albahaca y continuamos armando otra capa igual hasta terminar con una capa de berenjena.

- Precalienta el horno a 300F grados.

- Bate el huevo con un poquito de leche e incorporamos lo que nos quede de queso parmesano.

- Coloca esta mezcla en la parte de arriba de la berenjena hasta que llene toda la superficie.

- Coloca en el horno por 20 min o hasta que veas dorarse la superficie superior.

- Retira y sirve.

- Agrega sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

- Lava bien las berenjenas y córtalas en rodajas. Colócales la sal. Déjalas unos 20 min
- En una bandeja para el horno tipo pyrex colocamos la salsa de tomate. Luego coloca una capa de berenjenas rebanadas, la mozzarella en ruedas, queso parmesano, un poco de albahaca y continuamos armando otra capa igual hasta terminar con una capa de berenjena.

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo
 ½ kilo champiñones
 1 pimentón rojo
 1 pimentón verde
 1 pimentón amarillo
 1 cebolla
 1 calabacín pequeño
 Palillos para brochetas

PARA EL MARINADO

3 cucharadas miel
 1 chorro salsa de soja

BROCHETAS DE VERDURAS Y POLLO ASADO A LA PARRILLA

8 brochetas



- Lava y corta los pimentones, los champiñones, la cebolla y el calabacín en trozos grandes.

- Arma las brochetas intercalando los vegetales y los trozos de pollo marinados.

- Precalienta el horno a 375F grados.

- Coloca las brochetas en una bandeja para horno y salpimenta por encima.

- Hornea por aprox. 20 minutos y gíralas de vez en cuando para que quede una cocción uniforme.

- También puedes utilizar una parrillera.

PREPARACIÓN

- En un envase mezcla las cucharadas de miel y la salsa de soja.

- Corta las pechugas de pollo en cuadraditos e incorpóralas a la salsa para el marinado, removiendo hasta que el pollo se impregne bien.

- Coloca en el refrigerador por 30 minutos para que se marine bien.



TACOS DE PESCADO

4 porciones

INGREDIENTES

- 250g de filetes de pescado
- 1 aguacate
- 2 tortitas integrales
- 1 zanahoria pequeña
- ½ lechuga picada
- 1 tomate mediano
- 2 cebollas pequeñas a rodajas
- Aceite de oliva
- Sal marina
- Pimienta negra molida

PARA LA SALSA

- 100g de yogur natural desnatado
- Zumo de limón.

PREPARACIÓN

- Sazona los filetes de pescado con la sal marina y la pimienta molida.
- En una sartén antiadherente coloca algunas gotas de aceite de oliva y una vez caliente incorpora los filetes de pescado.
- Cocina cada lado de 2 a 3 minutos hasta que se doren o hasta que adquieran un aspecto opaco.
- Lava bien la lechuga y pícala en trozos pequeños.
- Con el aguacate haz un puré y agrega un poquito de sal. Ralla la zanahoria y pica la cebolla en trozos pequeños.
- Mezcla en un envase pequeño el yogur natural y el zumo del limón. Revuelve hasta obtener una consistencia uniforme.
- En una sartén calienta las tortitas de trigo a fuego medio-alto durante 30 segundos por cada lado. Coloca el pescado, la lechuga, la zanahoria, la cebolla y el puré de aguacate.
- Coloca por encima la mezcla del yogur y el limón y dobla por la mitad.



TOMATES RELLENOS DE CUSCUS Y ATÚN

4 porciones

INGREDIENTES

- 300g de cuscús
- 500g de tomates
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 lata de atún
- Aceite de oliva
- Aceitunas

PREPARACIÓN

- Lava los tomates y con un cuchillo afilado córtales la parte superior. Esta la utilizaremos como tapa.
- Con mucho cuidado vacía los tomates y colócalos boca abajo para que retiren el exceso de agua.
- Pica en pequeños trozos el restante del tomate que sacaste, las aceitunas y mézclalo con el atún escurrido.
- En una sartén caliente tuesta el cuscús con 1 cucharada de aceite de oliva durante unos minutos.
- En una olla grande pon a hervir el caldo de pollo con una cucharadita de aceite de oliva.
- Cuando hierva, retira del fuego coloca dentro el cuscús, revolviendo bien para que absorba el líquido. Espera que se infle el cuscús.
- Tapa la olla y dejar reposar por 5 minutos.
- Con la ayuda de un tenedor desgrana el cuscús hasta que los granos queden sueltos. Deja enfriar.
- Mezcla con el resto de los ingredientes.
- Rellena los tomates y colócale la otra parte del tomate que habías reservado como tapa. ¡Disfruta!



CEVICHE DE SALMÓN, MELÓN, AGUACATE Y LECHUGA

4 porciones

INGREDIENTES

- 3 tazas de salmón picado en cubitos
- 3 ramas de cebollín
- 1 ají rojo o verde
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 pepino
- ½ cebolla morada
- Aceite de oliva
- Eneldo seco
- Semillas de sésamo

CREMA DE AGUACATE

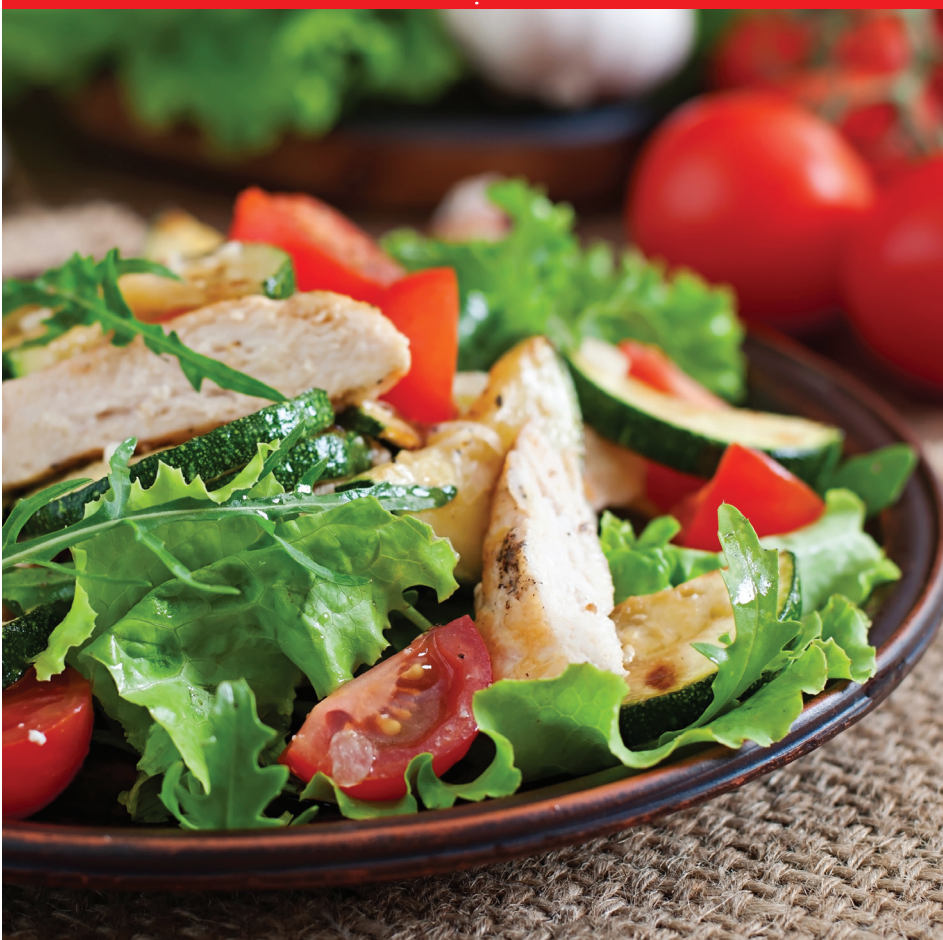
- 2 aguacates maduros
- 2 cucharadas de cilantro picado fino
- ½ yogur natural
- Lechuga

PREPARACIÓN

- Pon a hervir agua en una olla y cuando esté caliente coloca el salmón, baja a fuego mínimo y deja cocer por 10 minutos. Retira del agua y escurre.
- Pica finamente el ají y el cebollín.
- En un bol, mezcla el aceite de oliva, el eneldo, el ají, el cebollín, el jengibre, el jugo de limón y el salmón.
- En otro envase, coloca el aguacate previamente pelado y cortado en pequeños trozos, incorpora el yogur y el cilantro y revuelve hasta hacer una crema.
- Corta el pepino en rodajas delgadas.
- En un plato, coloca una porción del salmón en forma circular, luego coloca una capa de pepino, una capa de la crema de aguacates, otra capa de la mezcla de salmón y por último un poco de crema de aguacate.
- Decora con el cebollín y las semillas del sésamo.
- Repite el paso para armar las otras raciones.

Ensaladas

ENSALADA DE
PECHUGA DE
POLLO CON
CALABACÍN Y
TOMATES CHERRY
4 porciones



INGREDIENTES

- 2 calabacines
- 200g de tomates cherry
- 1 pechuga de pollo hervida
- Una cucharadita de sésamo negro
- ½ lechuga
- Un ramillete de cebollín
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de vinagre balsámico
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Condimenta la pechuga y cocínala hasta que esté lista. Deja enfriar.
- Lava bien los calabacines, sécalos y córtalos en tira con un pela papas.
- Lava los tomates y córtalos en cuatro.
- Lava bien al lechuga, retira las hojas y espera a que estén secas.
- Pica el cebollín en trozos pequeños.
- Coloca en un plato la lechuga en el fondo, las tiras de calabacín encima, los tomates, el sésamo y el cebollino. Por último el pollo en tiras.
- Coloca el aderezo a la hora de servir.

PARA EL ADEREZO

- En un envase mezcla cuatro cucharadas de aceite de oliva, cuatro de vinagre balsámico, sal y pimienta al gusto.



ENSALADA DE ESPINACAS CON MANZANA, ARÁNDANOS Y ALMENDRAS

6 porciones

INGREDIENTES

6 tazas de espinacas frescas
1 manzana grande, picada en
rodajas muy delgadas
½ taza de arándanos secos o frescos
½ taza de almendras

PARA LA VINAGRETA DE SIDRA DE MANZANA Y MIEL

¼ de taza de miel
2 cucharaditas de mostaza
¼ de taza de aceite de oliva
¼ de taza de vinagre de sidra de manzana
¾ cucharadita de sal
¾ cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

- Lava cuidadosamente las espinacas y reserva en un envase.
- Pica la manzana en rodajas delgadas.
- En un tazón coloca las espinacas, la manzana, los arándanos y las almendras.
- Al momento de servir coloca el aderezo.

PARA EL ADEREZO

- Coloca todos los ingredientes en un recipiente con tapa. Agita bien hasta que esté todo combinado.
- Dato: esta vinagreta puede durar hasta una semana en la nevera.

ENSALADA GRIEGA

6 porciones

INGREDIENTES

- 1 caja de tomates cherry
- 1 pepino
- 150g de aceitunas negras y verdes sin hueso
- 150g de queso feta
- 1 cebolla morada
- Aceite de oliva

SALSA DE YOGUR

- 1 yogur natural cremoso
- 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lava los tomates y el pepino.
- Pela el pepino y córtalo en trocitos (déjalo reposar con un poco de sal).
- Corta los tomates y las aceitunas por la mitad.
- Corta el queso en dados.
- Pica la cebolla morada en aros.
- En un bol coloca todos los ingredientes y mézclalos bien.
- Al momento de servir la ensalada colocar por encima el aderezo.

PARA EL ADEREZO

Escurre el yogur y mezcla bien junto a una cucharada de zumo de limón y del aceite de oliva. Salpimienta al gusto. Deja enfriar en la nevera unos 5 minutos.



ENSALADA DE PERA CON QUINOA, ESPINACAS, ARÁNDANOS Y NUECES

4 porciones

PREPARACIÓN

PARA LA QUINOA

- Lava la quinoa varias veces con agua fría.
- En una olla caliente el aceite y el ajo picado e incorpora la quinoa hasta que se dore ligeramente.
- Añade dos tazas de agua y una pizca de sal marina, baja a fuego medio y sin tapar, deja que se cocine (añade un poco de agua si es necesario).
- Colócalos en una ensaladera, deja enfriar y luego coloca en la nevera por unos 30 min.
- Mientras tanto, lava bien las espinacas, las uvas y las peras. Estas últimas córtalas en rodajas finas.
- En una ensaladera combina la quinoa, las espinacas, las rodajas de pera, las uvas y las nueces pecanas.
- Al momento de servir añade el aderezo por encima.

ADEREZO DE MOSTAZA CON MIEL

- En un envase incorpora y mezcla bien todos los ingredientes. Salpimenta al gusto.
- Dato: este aderezo puede durar hasta 1 semana en el refrigerador.

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua con sal marina
- 3 tazas espinaca baby
- 2 tazas de hojas verdes
- 2 peras
- ¼ taza arándanos deshidratados
- ½ taza de nueces pecanas
- Uvas rojas pequeñas
- 3 dientes de ajo
- Sal marina
- Aceite de oliva

ADEREZO DE MOSTAZA CON MIEL

- 4 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharada miel de abeja
- 1 cucharada mostaza Dijon
- 1 cucharada vinagre de manzana
- ½ cucharita de ajo picado finamente
- Sal y pimienta, al gusto



INGREDIENTES

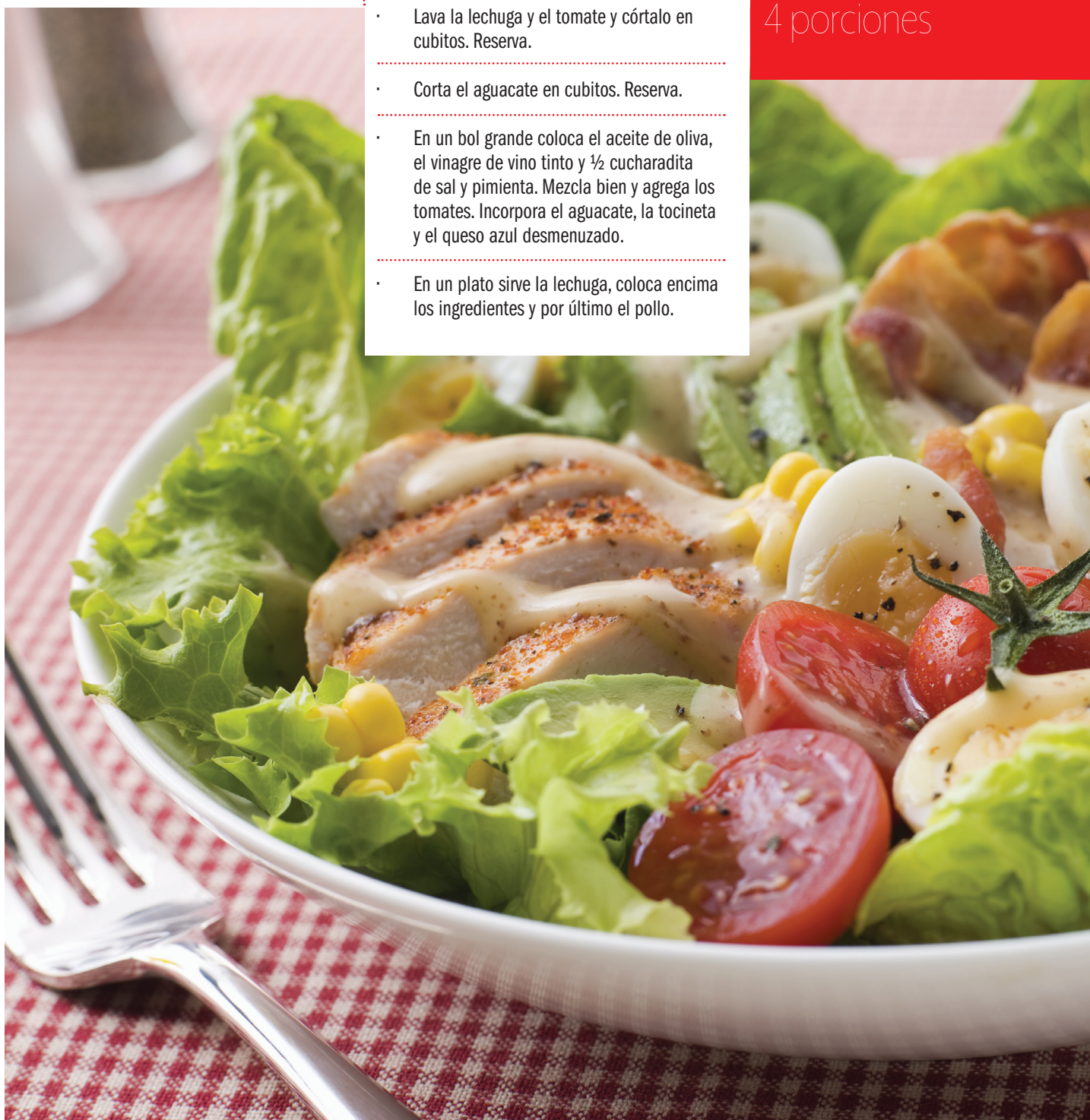
- 2 tomates
- 1 pechuga de pollo asado
- 1 aguacate, cortado en cubitos
- 4 rebanadas de tocino bajo en grasa
- 250g queso azul desmenuzado
- 4 rebanadas gruesas de lechuga iceberg
- 2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas vinagre de vino tinto

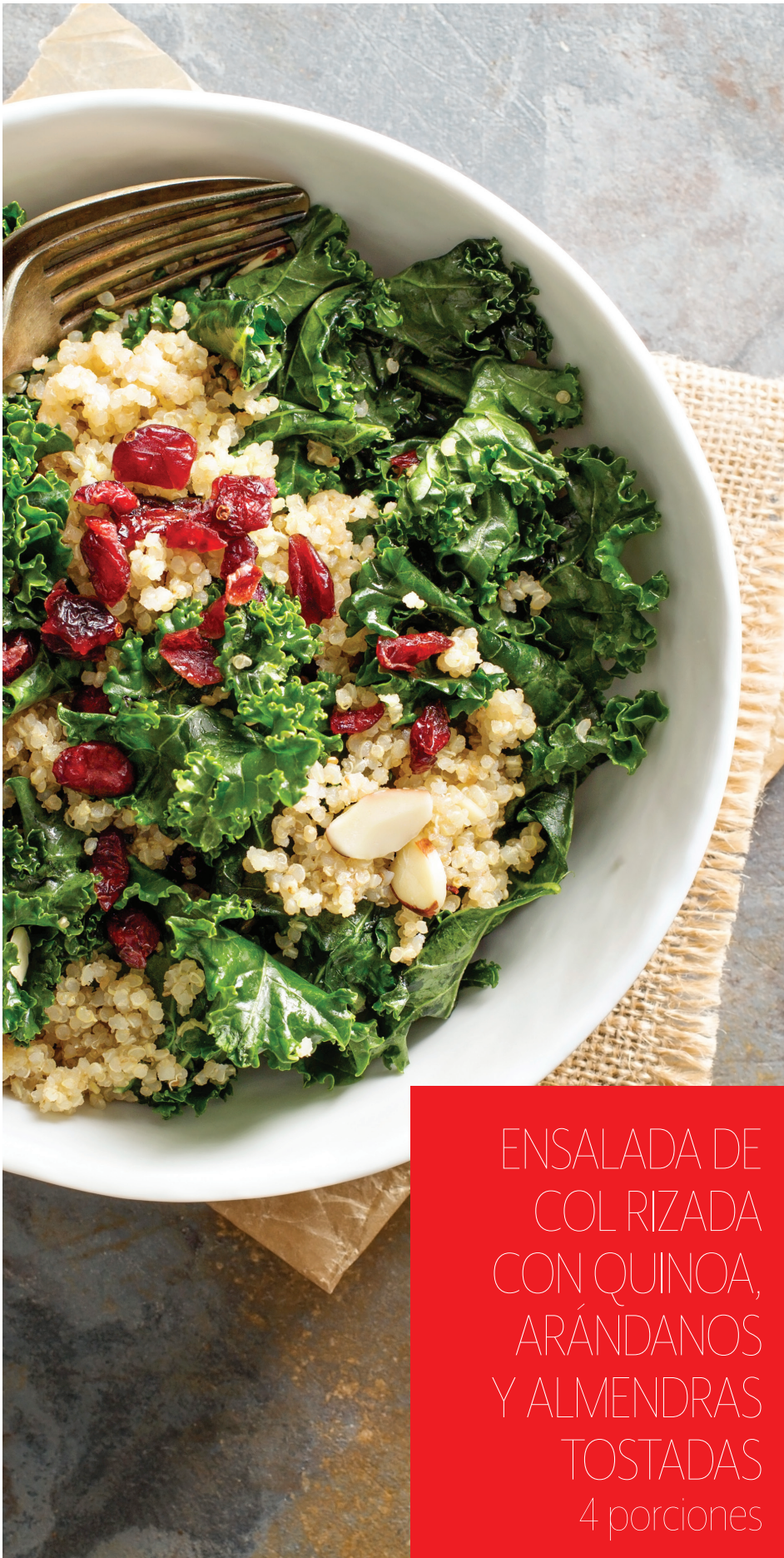
PREPARACIÓN

- Salpimienta la pechuga y coloca en una sartén a fuego medio, hasta cocinar completamente y dorar. Dejar enfriar y corta en finas tiras.
- En una sartén cocina el tocino hasta que obtenga un aspecto crujiente y una vez frío corta en pedazos.
- Lava la lechuga y el tomate y córtalo en cubitos. Reserva.
- Corta el aguacate en cubitos. Reserva.
- En un bol grande coloca el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y pimienta. Mezcla bien y agrega los tomates. Incorpora el aguacate, la tocineta y el queso azul desmenuzado.
- En un plato sirve la lechuga, coloca encima los ingredientes y por último el pollo.

ENSALADA DE POLLO COBB ASADO

4 porciones





ENSALADA DE COL RIZADA CON QUINOA, ARÁNDANOS Y ALMENDRAS TOSTADAS

4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 manojo de col rizada
- ¼ taza de almendras rebanadas, tostadas
- ½ taza de arándanos secos

PARA EL ADEREZO

- 1 diente de ajo picado
- Jugo de 1 limón
- 1 cebollín picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Pimienta molida fresca
- Sal

PREPARACIÓN

- Previamente prepara una quinoa y deja enfriar (En una receta anterior de **VX POWER NUTRITIONAL PLAN** te enseñamos cómo hacerla).
- En un bol coloca todos los ingredientes para el aderezo en un tazón pequeño. Mézclalos y reserva.
- Retira la el tallo duro que se encuentra en la parte central de la col con un cuchillo y deséchalo. Luego córtala finamente las hojas de col y colócalas en un tazón grande.
- Vierte el aderezo sobre la col rizada y mezcla bien hasta asegurarte de que cada hoja está bien cubierta. Deja unos 10 a 15 minutos de lado hasta que veas que la col se marchita un poco.
- En una sartén coloca las almendras (sin aceite) y tuéstalas durante 3 minutos aproximadamente hasta que consigan un color dorado.
- En el recipiente donde colocaste la col, agrega la quinoa, los arándanos, la mitad de las almendras y mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.
- Coloca en un plato, esparce en la parte de arriba un poco más de almendras y arándanos ¡y listo!

ENSALADA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA, ARÁNDANOS, MANZANA Y NUECES CON SALSA DE YOGUR 4 porciones

INGREDIENTES

1 brócoli
2 zanahorias
1 manzana roja
½ de taza de arándanos
1 cebolla
150g de nueces peladas

PARA LA SALSA

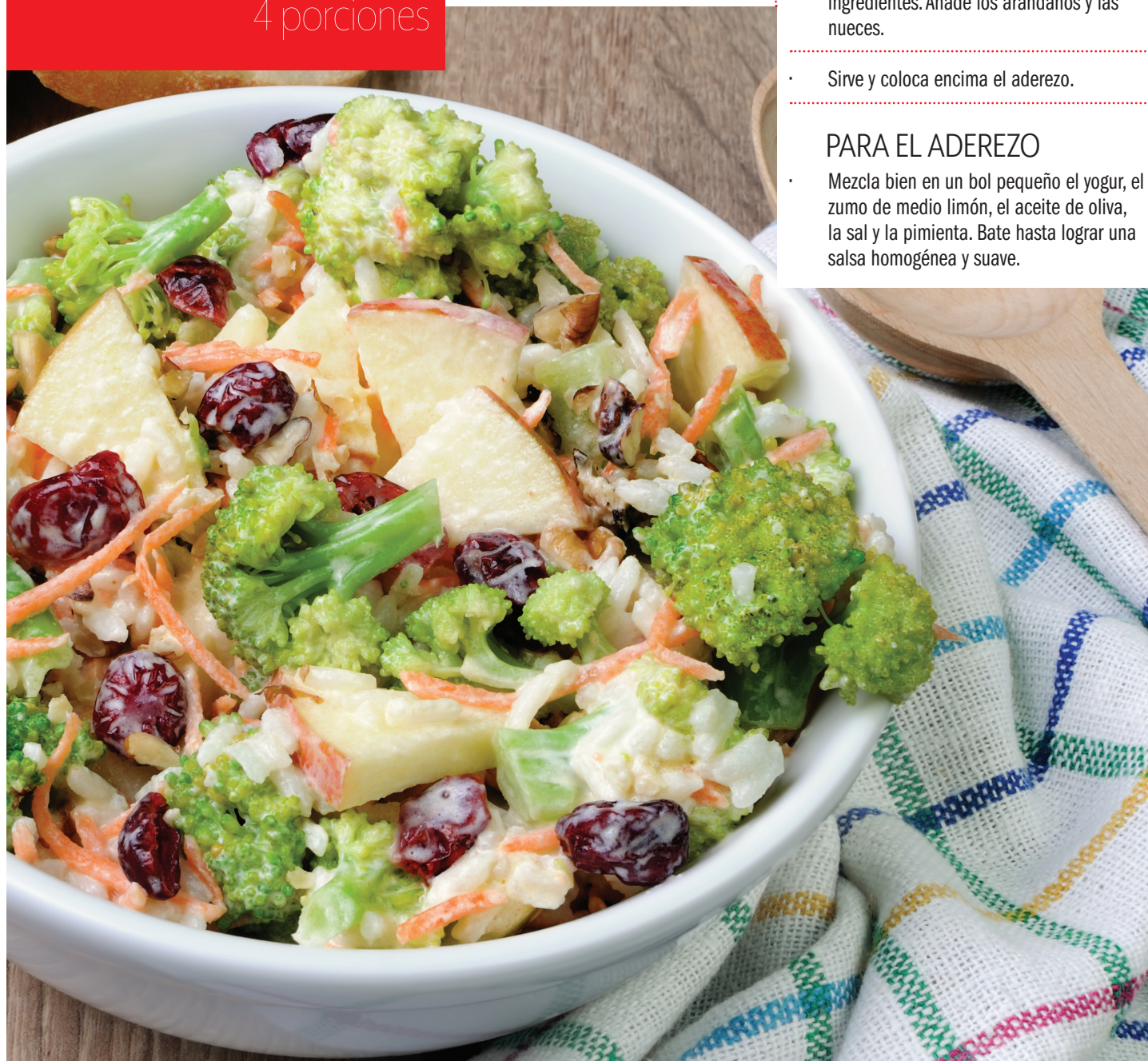
Un yogur natural desnatado
2 cucharadas de aceite de oliva
Zumo de limón
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lava muy bien el brócoli y en una olla con un poco de agua pónlo a hervir por 3 minutos. Retíralo del fuego, deja que enfríe. Corta pequeños "arbolitos".
- Lava también la manzana y córtala en rodajas (no le retires la piel).
- Pela las zanahorias y rállalas.
- Pica la cebolla en tiras muy finas.
- En una ensaladera mezcla todos los ingredientes. Añade los arándanos y las nueces.
- Sirve y coloca encima el aderezo.

PARA EL ADEREZO

- Mezcla bien en un bol pequeño el yogur, el zumo de medio limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Bate hasta lograr una salsa homogénea y suave.



Postres saludables

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 2 tazas harina de almendras
- 2 tazas harina de avena
- ½ taza aceite de coco
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 cucharadita polvo de hornear
- 4 cucharadas de canela
- Un toque de nuez moscada
- 1 ½ taza stevia o 1 taza de azúcar morena
- 4 tazas de zanahoria rallada
- Nueces trituradas

PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 350F grados.
- Separa las claras de las yemas y bate las claras a punto de suspiro.
- En otro envase bate las yemas con el azúcar hasta que consigas una pasta blancuzca.
- En un bol mezcla todos los ingredientes secos: harina de almendra, de avena, el polvo de hornear, la canela, la nuez moscada. Mezcla bien.
- Luego incorpora poco a poco la zanahoria rallada, el aceite, las nueces, la vainilla. Incorpora todo con cuidado.
- Por último y de forma envolvente incorpora las claras de huevo a punta de suspiro.
- Una vez tengas todo bien integrado, coloca la mezcla en un molde engrasado con aceite de coco.
- Hornea por 30 minutos o hasta que el cuchillo salga seco.

TORTA DE ZANAHORIA SALUDABLE

6-8 porciones



CUPCAKES DE COCO

4 porciones

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 5 cucharadas de leche vegetal o desnatada
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3 cucharadas de harina de almendras o avellanas
- 3 cucharadas bien cargadas de harina de avena o avena molida
- 2 cucharadas de maizena
- 1g de stevia en polvo + 2 cucharadas de azúcar mascabado o 100% integral
- 1 cucharadita y media de polvo para hornear
- 4 cucharadas de coco rallado (natural o deshidratado)

PARA LA DECORACIÓN

- 2 cucharas soperas de queso crema light
- 1g de stevia en polvo
- 2 cucharadas de azúcar mascabado
- 2 cucharadas de coco natural o deshidratado

PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 350F grados.
- En un bol coloca todos los ingredientes líquidos. Mezcla bien.
- En otro envase coloca todos los ingredientes secos.
- Combina ambas mezclas y reparte en las cápsulas de **cupcakes**. Cuando lo hagas no la lleves al tope, lo ideal es que lo llenes hasta un poco más de la mitad.
- Hornea por 18 a 20 minutos.
- Haz la prueba del cuchillo (introduce dentro de unos de los **cupcakes**, si sale seco están listos).
- Retira del horno y deja enfriar.

DECORACIÓN PARA LA CREMA

- Bate el queso crema, la stevia, el azúcar mascabado y el coco hasta obtener una consistencia cremosa.
- Coloca sobre los **cupcakes** y decora con un poco más de coco rallado encima.



MANZANAS AL HORNO CON GRANOLA, CANELA, NUECES Y MIEL

6 porciones



PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 350F grados.
- Lava las manzanas cuidadosamente y retira los tallos y el corazón.
- En la parte superior haz un corte horizontal y colócalas en una bandeja para horno (la idea es que queden tres cuartas partes de la manzana y se forme como un envase).
- Rellena el centro de las manzanas con la granola (en una receta anterior de **VX POWER NUTRITIONAL PLAN** enseñamos como hacerla) pasitas y nueces.
- Combina el jugo de naranja, la miel, la nuez moscada, la ralladura de naranja y la canela y coloca esta mezcla alrededor y dentro de las manzanas.
- Tapa la bandeja con papel aluminio y pon en el horno 45 minutos.
- Pasado el tiempo, retira el papel de aluminio y hornea 10 minutos más. (Para saber si están listas introduce un palillo, este debe entrar fácilmente).

INGREDIENTES

6 manzanas
 ½ taza de pasitas
 ¼ de taza de nuez picadas
 1 taza de jugo de naranja
 ½ de taza de miel
 1 cucharadita de ralladura de naranja
 ¼ de cucharadita de nuez moscada
 ½ cucharadita de canela
 Granola

Mus, poeniam tuid cla dioc viverum num, Catis



GALLETAS DE AVENA Y CHOCOLATE CON ALMENDRAS

30 galletas

INGREDIENTES

- 1½ taza copos de avena
- 1 banano
- 1 taza de harina de avena
- ¼ de taza de sirope de agave
- 1 cucharadita de canela
- ¼ taza de almendras fileteadas
- 6 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de chips de chocolate
- 2 cucharadas de semillas de lino

PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 355F grados.
- Cubre una bandeja para horno con papel encerado.
- En la licuadora o con un procesador de alimentos muele las semillas de lino.
- En un bol mezcla todos los ingredientes: el banano (previamente hecho puré con un tenedor), los copos de avena, la harina de avena, la canela, el sirope de agave, las almendras y las semillas de lino. Amasa hasta lograr que todos estén bien integrados.
- Haz pequeñas bolitas con las manos y aplástalas hasta que tengan forma de galletas. Colócalas en la bandeja.
- En la parte superior de la masa de galletas coloca los chips de chocolate.
- Lleva al horno por 15 o 20 min.
- Retira del horno y deja reposar.



INGREDIENTES

35 higos secos
70g de copos de avena
30g de almendras fileteadas
Arándanos al gusto

BARRITAS ENERGÉTICAS DE AVENA, ALMENDRAS, ARÁNDANOS E HIGOS

6 porciones

PREPARACIÓN

- En una licuadora o un procesador de alimentos, procesa los higos hasta conseguir una masa pastosa. Colócalos en un bol.
- Repite el mismo procedimiento con los copos de avena hasta que se vuelva harina.
- Mezcla poco a poco la avena con los higos, (se va a formar una pasta pegajosa). Incorpora las almendras y los arándanos (si lo necesitas añade una cucharadita de agua para que se vuelva más pastosa).
- En un bol rectangular coloca la mezcla, humedece tu mano y aplasta toda la mezcla hasta que logres que tenga un tamaño uniforme.
- Con un cuchillo húmedo corta las barras.
- Colócalas en la nevera 10 minutos.

INGREDIENTES

- ¼ de taza de harina de coco
- ¾ de taza de trozos de chocolate sin azúcar
- 1 taza de mantequilla de almendra
- 1 huevo
- 1 yema de huevo
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- Endulzante al gusto
- Sal marina

BROWNIES DE CHOCOLATE Y COCO

6 porciones



PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 300F grados.
- En un bol mezcla la mantequilla de almendras (derrítela un poco antes) y el endulzante.
- Incorpora el bicarbonato, la esencia de vainilla y una pizca de sal a la mezcla hasta lograr una textura uniforme.
- En otro bol bate la yema de huevo y el huevo.
- Una vez listo, añádelos a la mezcla anterior, revuelve.
- Una vez que todo esté bien incorporado agrega el chocolate y el coco.
- Coloca la mezcla en un molde de silicona.
- Hornea durante 15 a 20 minutos.
- Retira del horno y espera a que enfríen antes de cortar en cuadritos.



MUFFIN DE CHOCOLATE Y BANANA

8 porciones

INGREDIENTES

2 taza de harina de avena
 2 bananos
 4 sobres de endulzante
 4 huevos
 2 clara de huevo
 1 tableta de cacao oscuro sin azúcar
 1 cucharadita de polvo para hornear
 ½ de cucharadita de nuez moscada
 1 cucharadita de canela
 Nueces
 Vainilla al gusto

PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 350F grados.
- En una licuadora incorporar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
- En una olla pequeña, derrite el chocolate sin azúcar para rellenar los muffins.
- En los moldes para muffins coloca la mezcla y agrega en el centro el chocolate derretido (utiliza un cuchillo delgado para introducirlo en la parte donde colocaste el chocolate y haz pequeños movimientos circulares para ayudar a que el chocolate pueda llegar al fondo) .
- En la parte superior decora con nueces.
- Hornea 15 minutos aproximadamente.

SMOOTHIES

Los smoothies están de moda. Y es que no solo son unas bebidas deliciosas y refrescantes, sino que se caracterizan por estar llenos de vitaminas y minerales y la diferencia con un jugo tradicional, es que aquí consumimos también la fibra de la fruta.

Si lo que quieres es enriquecer aún más esta bebida, puedes agregarle leche, leche de soja o yogur natural lo que le suma un componente protéico extra. Para la preparación no hay ciencia... simplemente coloca todos los ingredientes en una licuadora, un poco de hielo ¡y listo!



JUGO DE CÚRCUMA RELAJANTE

- 1-2 trozos de raíz de jengibre
- 1 pepino
- 1 racimo celery
(también conocido como apio)
- 3 zanahorias
- 2 tazas de piña fresca
- 1.5 pulgadas de raíz de cúrcuma



JUGO VERDE DETOX

- 2 hojas de lechugas
(puedes usar kale o espinaca)
- 1 pepino
- 1 manzana
- 1 ó 2 trozos de raíz de jengibre
- 2 limones
- 1 racimo celery
(también conocido como apio)
- ½ manojo cilantro



LIMONADA VERDE

- 1-2 pulgadas raíz de jengibre
- 1 racimo cely (también conocido como apio)
- 1 pepino
- 2 manzanas
- 2 limones
- ½ racimo de cilantro



SMOOTHIE DE PIÑA

- 1 ½ piña picada
- ½ taza leche de coco
- 2 tazas de espinaca
- 1 banana



SMOOTHIE DE BANANA Y MANGO

- 1 mango
- 1 taza de leche de almendra
- 2 bananas
- 2 cucharadas de espinaca
- 3-4 cubos de hielo



TIPS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Come bien y un día a la semana si lo deseas recompensa el esfuerzo. Con **VX POWER** puedes darte un capricho

Descansa al menos 8 horas diarias.

Despiértate temprano... y agradece un nuevo día.

Haz al menos 10 minutos de ejercicios con tu **VX POWER**.

Busca alimentos frescos.

Sustituye el azúcar por edulcorantes naturales .

Elimina los productos industriales (enlatados, galletas, congelados).

Aprende a comer las grasas buenas.

Los carbohidratos no tienes por qué desecharlos si sabes seleccionar de calidad.

Reduce los lácteos.

Respetar los horarios de comida.

Planifica la semana – Esto te ayudará a ahorrar tiempo y dinero pues cuando vayas al supermercado, irás con la lista de lo que realmente necesitas.

Aprovecha el domingo para preparar la comida de al menos 2 o 3 días de la semana. Esto te permitirá llevar tu comida al trabajo y no solo gastarás menos sino también comerás más sano.

Usa el horno o la plancha para preparar las carnes o los vegetales... es mucho más saludable.

Aprovecha el congelador (coloca y separa por porciones).

Colocando jugo de limón o de naranjas a las frutas frescas, evitarás que se pongan oscuras.

El ejercicio es clave en un hábito de vida saludable. Recuerda que 10 minutos con el **VX POWER**, equivale a 1 hora en el gimnasio.



La leche de cabra tiene menos calorías que la leche de vaca, y en cuestión de quesos, puedes reducir hasta un 40% menos las calorías.

Incrementa diariamente las raciones de verduras y come al menos 1 fruta al día.

Opta por alimentos frescos en vez de los “listos para servir” que están en los congeladores de los supermercados.

Si sientes hambre $\frac{1}{4}$ de taza de frutas secas equivale a $\frac{1}{2}$ taza de fruta. Ellas calmarán tu ansiedad mientras te nutres.

Mantén tu cuerpo hidratado. Recuerda beber entre 6 y 8 vasos de agua al día.

Cuando vayas al supermercado evita comprar alimentos ricos en sodio (más de 300mg por



VX POWER NUTRITIONAL PLAN

BENEFICIOS DEL SISTEMA VX-POWER 6

TIPS PARA UNA VIDA SALUDABLE 46

RECETAS

8

Desayunos 8

PARFAIT DE YOGUR CON GRANOLA Y FRUTAS FRESCAS	8
PANCAKES DE MANZANA	9
PIZZA DE FRUTAS	10
MUFFINS CON ESPINACA Y PIMENTONES	11
YOGUR DE KIWÍ CON SEMILLAS DE CHÍA	12
WRAPS DE VEGETALES	13
PASTEL MAÑANERO DE ZANAHORIA	14
BAGEL INTEGRAL CON AGUACATE Y HUEVO	15

Almuerzos 16

SALMÓN EN FINAS HIERBAS ACOMPAÑADO DE ESPÁRRAGOS Y TOMATES CHERRYS	16
LASAÑA DE ESPINACA Y QUESO RICOTTA CON TOP CRUJIENTE	17
LOMO DE CERDO CON FINAS HIERBAS	18
POLLO CON BRÓCOLI Y JENGIBRE	19
CAMARONES CON FIDEOS DE CALABACÍN	20
SOPA DE LENTEJAS	21
HAMBURGUESAS DE ATÚN	22

Cenas 23

HAMBURGUESA DE AGUACATE Y SALMÓN	23
CREMA DE CALABAZA	24
BERENJENAS A LA PARMESANA CON TOMATE Y ALBAHACA	25
PINCHOS DE VERDURAS Y POLLO ASADO A LA PARRILLA	26
TACOS DE PESCADO	27
TOMATES RELLENOS DE CUSCÚS Y ATÚN	28
CEVICHE DE SALMÓN, MELÓN, AGUACATE Y LECHUGA	29

Ensaladas 30

ENSALADA DE PECHUGA DE POLLO CON CALABACÍN Y TOMATES CHERRYS	30
ENSALADA DE ESPINACAS CON MANZANA, ARÁNDANOS Y ALMENDRAS	31
ENSALADA GRIEGA	32
ENSALADA DE PERA CON QUINOA, ESPINACAS, ARÁNDANOS Y NUECES	33
ENSALADA DE POLLO COBB ASADO	34
ENSALADA DE COL RIZADA CON QUINOA, ARÁNDANOS Y ALMENDRAS TOSTADAS	35
ENSALADA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA, ARÁNDANOS, MANZANA Y NUECES CON SALSA DE YOGUR	36



Postres saludables 37

TORTA DE ZANAHORIA SALUDABLE	37
CUPCAKE DE COCO	38
MANZANAS AL HORNO CON GRANOLA, CANELA, NUECES Y MIEL	39
GALLETAS DE AVENA Y CHOCOLATE CON ALMENDRAS	40
BARRITAS ENERGÉTICAS DE AVENA, ALMENDRAS, ARÁNDANOS E HIGOS	41
BROWNIES DE CHOCOLATE Y COCO	42
MUFFIN DE CHOCOLATE Y BANANA	43

Smoothies 44





VX-POWER
Evolution Fitness

