



PROWHEY

RENAL CRÓNICO



La preparación de estas recetas modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY Renal Crónico. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación

PROWHEY

RENAL CRÓNICO



Medidas

3-4
Pág.

Malteada de almendras

5-6
Pág.

Helado rápido de peras y manzanas

7-8
Pág.

Pudín de melocotón

9-10
Pág.

Smoothie de cítricos

11-12
Pág.

Batido playero

13-14
Pág.

Malteada de banano, mora
y choco almendras

15-16
Pág.

Smoothie de maracuyá, fresa
y albahaca

17-18
Pág.

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.

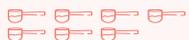


Malteada de almendras

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas



Canela

¼ Cucharadita o 1 g



Agua

1 Taza o 200 ml



Almendras

1 Cucharada o 15 g

Información Nutricional

1 porción de Malteada de almendras con
PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300ml

Cantidad por porción

Calorías 560 **Calorías de la grasa 250**

Valor Diario*

Grasa Total	28 g	43 %
Grasa Saturada	3 g	16 %
Colesterol	0 mg	0 %
Sodio	330 mg	14 %
Carbhidrato Total	65 g	22 %
Fibra dietaria	4 g	17 %
Azúcares	0 g	

Proteína 14 g

Vitamina A	10 %	Vitamina C	35 %
Calcio	30 %	Hierro	30 %

*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.

Preparación

- 1 Disponer las almendras, la canela y el agua en una licuadora, procesar durante 2 minutos, si queda un poco pastosa se puede colar.
- 2 Regresar la preparación a la licuadora, añadir el **PROWHEY RENAL CRÓNICO**, licuar durante un minuto.
- 3 Llevar la mezcla a un recipiente y disponerla en congelación por 30 minutos.
- 4 Retirar de congelación, licuar nuevamente y servir frío.



porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico.

Helado rápido de peras y manzanas

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas    
  

 Pera con piel cortada en cubos
½ Unidad

 Manzana verde con piel
cortada en cubos
½ Unidad

 Agua (cantidad necesaria)
100 ml

 Endulzante stevia
¼ Cucharadita o 1 g

 Mezcla de nueces picadas
1 Cucharadita o 5 g

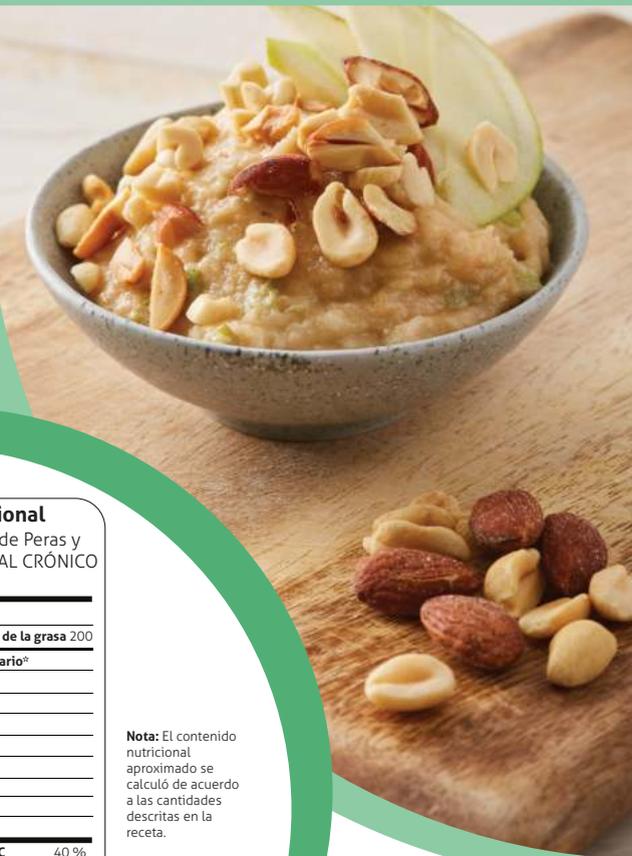
Preparación

- 1 Tomar los cubos de pera y manzana e introducirlos a una bolsa plástica y llevarlos a congelación durante 2 horas.
- 2 En un procesador de alimentos o licuadora, disponer las frutas congeladas, adicionar el **PROWHEY RENAL CRÓNICO**, la mitad del agua y el endulzante, procesar hasta obtener textura de helado. Puede llegar a requerir toda el agua, así que, si no se consigue la textura deseada, adicionar el resto poco a poco.
- 3 Servir bolitas de helado con la mezcla de nueces picadas por encima.



porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico.



Información Nutricional

1 porción de Helado rápido de Peras y Manzanas con PROWHEY RENAL CRÓNICO
Tamaño por porción 300 g

Cantidad por porción	
Calorías 500	Calorías de la grasa 200
Valor Diario*	
Grasa Total 22 g	34 %
Grasa Saturada 3 g	14 %
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 220 mg	9 %
Carbohidrato Total 69 g	23 %
Fibra dietaria 6 g	22 %
Azúcares* 11 g	
Proteína 12 g	
Vitamina A 10 %	Vitamina C 40 %
Calcio 25 %	Hierro 30 %

*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.

*Azúcar natural de la fruta.

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

Pudín de melocotón

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas    

 Melocotón maduro
1 Unidad

 Endulzante stevia
1 Cucharadita o 5 g

 Agua
1 Taza o 200 ml

 Almidón de maíz
(marca: Spezante)
2 Cucharadas o 20 g

 Ralladura de limón
½ Cucharadita o 2 g

Preparación

- 1 Lavar y cortar los melocotones en cubos dejando la piel.
- 2 Calentar una olla pequeña a fuego medio, añadir los melocotones, el endulzante, 1/2 taza de agua y cocinar durante 10 minutos o hasta que estén blandos.
- 3 Licuar el **PROWHEY RENAL CRÓNICO** junto con 1/2 taza de agua durante 1 minuto, luego añadir el Spezante y licuar un minuto más.
- 4 Tomar un molde, recipiente o refractario individual, disponer una capa de **PROWHEY RENAL CRÓNICO**, luego una capa de melocotones, luego otra de **PROWHEY RENAL CRÓNICO** y terminar con melocotones.
- 5 Tapar y refrigerar por una hora antes de servir.

Información Nutricional

1 porción de Pudín de melocotón
con PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 g

Cantidad por porción

Calorías 480 **Calorías de la grasa 170**

Valor Diario*

Grasa Total 19 g	29 %
Grasa Saturada 2 g	12 %
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 210 mg	9 %
Carbohidrato Total 69 g	23 %
Fibra dietaria 6 g	24 %
Azúcares* 13 g	
Proteína 12 g	

Vitamina A 40 % **Vitamina C** 50 %

Calcio 25 % **Hierro** 30 %

*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.

*Azúcar natural de la fruta.



porción

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

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico.

Smoothie de cítricos

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas 



Zumo de limón

1 Cucharada o 15 ml



Zumo de naranja

1 Cucharada o 15 ml



Mandarina sin piel

¼ Unidad



Endulzante stevia

¼ Cucharadita o 1 g



Agua

1 Taza o 200 ml



Hielo

2 Cucharadas o 40 g

Preparación

- 1 Llevar todos los ingredientes a un vaso de licuadora y procesar hasta obtener una bebida homogénea semi espesa.
- 2 Servir frío preferiblemente.



porción

Información Nutricional

1 porción de Smoothie de Cítricos con PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 440 Calorías de la grasa 170

Valor Diario*

Grasa Total	19 g	29 %
Grasa Saturada	2.5 g	12 %
Colesterol	0 mg	0 %
Sodio	190 mg	8 %
Carbohidrato Total	61 g	20 %
Fibra dietaria	4 g	16 %
Azúcares*	6 g	
Proteína	11 g	

Vitamina A 15 % Vitamina C 70 %
Calcio 25 % Hierro 30 %

*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.

*Azúcar natural de la fruta.

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



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico.

Batido playero

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas



Coco pelado y cortado en cubos

2 Cucharadas o 30 g



Piña

½ Rodaja o 30 g



Yerbabuena

2 Hojas



Agua

1 Taza o 200 ml



Endulzante stevia

¼ Cucharadita



Hielo

2 Cucharadas

Preparación

- 1 Procurar que el coco este lo más limpio posible.
- 2 Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar por 2 minutos o hasta obtener una bebida homogénea espesa.
- 3 Servir frío.

Información Nutricional

1 porción de Batido Playero con PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 540 Calorías de la grasa 260

Valor Diario*

Grasa Total 29 g 45 %

Grasa Saturada 11 g 56 %

Colesterol 0 mg 0 %

Sodio 200 mg 8 %

Carbohidrato Total 62 g 21 %

Fibra dietaria 7 g 28 %

Azúcares* 2 g

Proteína 12 g

Vitamina A 15 % Vitamina C 50 %

Calcio 25 % Hierro 30 %

*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.

*Azúcar natural de la fruta.

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



porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico.

Malteada de banana, mora y choco almendras

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas 



Banano
½ Unidad o 50 g



Moras limpias y congeladas
2 Cucharadas o 30 g



Cocoa
1 Cucharadita o 5 g



Almendras
1 Cucharadita o 5 g



Agua
1 ½ Tazas o 150 ml

Preparación

- 1 Pelar el banano, introducir en una bolsa plástica y congelar por una hora.
- 2 Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta obtener una bebida homogénea y espesa.
- 3 Servir fría.

Información Nutricional

1 porción de Malteada de banana, mora y choco almendras con PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 530		Calorías de la grasa 210	
Valor Diario*			
Grasa Total	23 g	35 %	
Grasa Saturada	3 g	15 %	
Colesterol	0 mg	0 %	
Sodio	230 mg	10 %	
Carbohidrato Total	73 g	24 %	
Fibra dietaria	6 g	26 %	
Azúcares*	2 g		
Proteína	14 g		
Vitamina A	15 %	Vitamina C	60 %
Calcio	25 %	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.

*Azúcar natural de la fruta.

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



porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico.

Smoothie de maracuyá, fresa y albahaca

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas    
  



Maracuyá

2 Cucharadas o 30 g



Fresas maduras y limpias

2 Unidades o 30 g



Albahaca

2 Hojas



Endulzante stevia

¼ Cucharadita o 1 g



Agua

1 ½ Tazas o 150 ml



Hielo

2 Cucharadas o 40 g

Preparación

- 1 Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta obtener una bebida semi espesa homogénea.
- 2 Servir fría.

Información Nutricional

1 porción de Smoothie de Maracuyá, fresa y albahaca con PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 440 **Calorías de la grasa 170**

Valor Diario*

Grasa Total 19 g	30 %
Grasa Saturada 2.5 g	12 %
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 190 mg	8 %
Carbohidrato Total 60 g	20 %
Fibra dietaria 4 g	17 %
Azúcares* 2 g	
Proteína 11 g	

Vitamina A 25 % **Vitamina C** 80 %

Calcio 25 % **Hierro** 30 %

*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.

*Azúcar natural de la fruta.

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



porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico.



PROWHEY

RENAL CRÓNICO



Alimento para el manejo nutricional de pacientes con enfermedad renal crónica categorías 2, 3 y 4, no diálizados. A base de aislado de proteína de suero con vitaminas y minerales

Registro Sanitario INVIMA RSAD0313615



CESNUTRAL

CENTRO DE ESTUDIOS AVANZADOS EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

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