

BY ORIFLAME
Wellness®

BATIDOS

Libro de Recetas



BATIDOS



Habla la especialista...

Una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables son indispensables para conservar un buen estado de salud y bienestar. En la actualidad el ritmo de vida desenfrenado que llevamos, el estrés, el sedentarismo, la mala alimentación y la contaminación están

comprometiendo seriamente nuestra salud. Las grandes epidemias de nuestros días son la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, las cuales dependen fundamentalmente de los malos hábitos de vida que llevamos. Por ello debemos ser conscientes de la importancia que tiene hoy en día cuidarse y tener una vida saludable.

¡Aprovecha el verano para cuidarte!

Llega el verano y las vacaciones, es el momento de disfrutar y de olvidarnos de hacer sacrificios, por eso a menudo, tendemos a correr la maratón en los meses antes de vacaciones y cuando llega el verano nos relajamos. Sin duda es el momento para relajarse, pero ya es hora de que vayamos desterrando la palabra dieta de nuestro vocabulario y dejemos de relacionar la vida saludable con el sacrificio.

Disfruta del verano, aprovecha el calor y la oferta culinaria refrescante de esta temporada para cuidarte y sentirte en vacaciones más guapa, ágil y relajada que nunca. Sólo es cuestión de aprender a equilibrar tu alimentación para mantener el peso y sentirte saludable todo el verano sin dejar de disfrutar:

¡Nos vemos en la playa!

Elisa Blázquez Blanco
Nutricionista y Dietista.

Batido Natural Balance Wellness *Receta con efecto reductor*

SÓLO 65 calorías

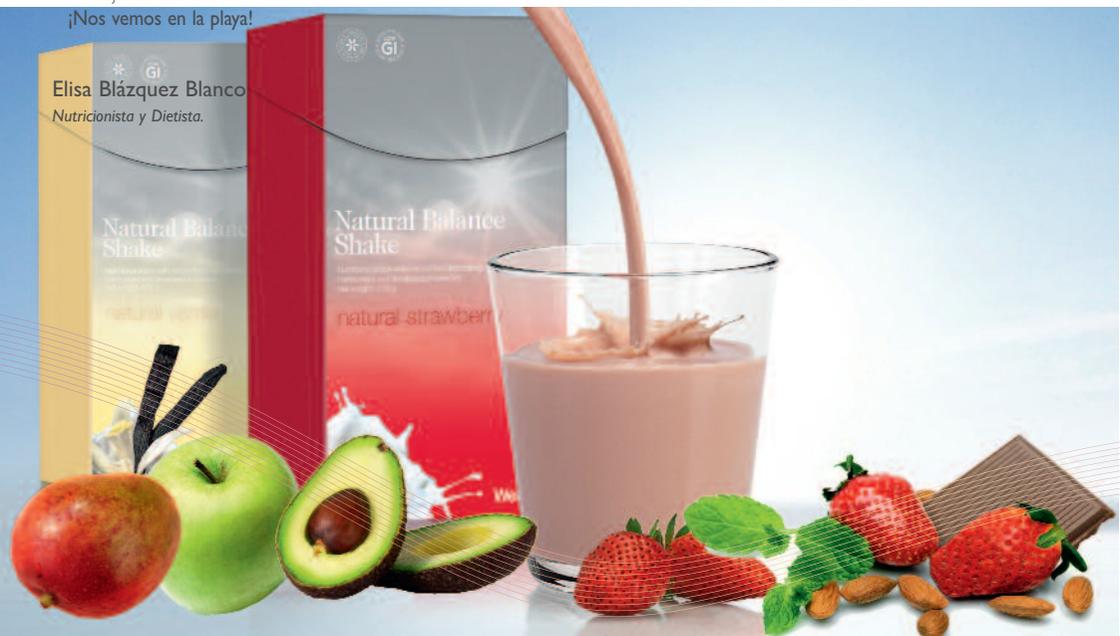
1 ración

INGREDIENTES

1 cucharadita (18 g) de Batido Natural Balance
Fresa o vainilla
150 ml de agua fría

INSTRUCCIONES

Mezcla los ingredientes, agítalos bien y...
¡a disfrutar!



CONTENIDOS

En este folleto encontrarás ocho ligeros batidos que te ayudarán a perder peso de una forma divertida y saludable. Además estos son la alternativa perfecta a postres con alto contenido calórico para tus fiestas y ocasiones especiales.

AYUDA EN TU DIETA

Recetas que te ayudan a perder peso. Puedes consumirlos con tus comidas o como tentempié.

<i>Delicias de Fresa</i>	Pág. 4
<i>Melocotón Refrescante</i>	Pág. 5
<i>Fresa y Almendras</i>	Pág. 5
<i>Explosión de Cítricos</i>	Pág. 6

REPLETOS DE ENERGÍA

Saludables y nutritivos, te ayudarán a perder peso a la vez que te proporcionan energía extra para todo el día.

<i>Manzana Saciante</i>	Pág. 8
<i>Kiwi Energético</i>	Pág. 9
<i>Banana Split</i>	Pág. 10

PARA TUS FIESTAS EN FAMILIA O CON AMIGOS

<i>Frutos Rojos y Yogur</i>	Pág. 11
<i>Plan especial 15 días especial verano</i>	Pág. 12-15



Delicias de Fresa

¡Una forma rápida, fácil y saludable de empezar el día!

1 ración

INGREDIENTES

1 cucharadita (18g) de Batido Natural Balance

Fresa

150 ml de agua fría o de leche desnatada

3-4 fresas

INSTRUCCIONES

Mezcla bien todos los ingredientes en el Vaso

Mezclador y servir en un vaso helado.

CALORÍAS POR RACIÓN

1 cucharadita de Batido Natural Balance = 65 Kcal

150 ml de leche desnatada = 57 Kcal

3-4 fresas = 20 Kcal

Total: 142 Kcal



Melocotón Refrescante

Perfecto para un día caluroso de playa o piscina, este refrescante batido, hará las delicias de cualquiera.

1 ración

INGREDIENTES

1 cucharadita (18 g) de Batido Natural Balance Vainilla
150 ml de agua fría o de leche desnatada
75 g de melocotón (aprox. Melocotón) fresco o congelado
3 cubitos de hielo

INSTRUCCIONES

Mezcla bien todos los ingredientes en el Vaso Mezclador y servir en un vaso helado (previamente enfriado en el congelador).

CALORÍAS POR RACIÓN

1 cucharadita de Batido Natural Balance = 65 Kcal
150 ml de leche desnatada = 57 Kcal
75 g melocotón = 30 Kcal
Total: 152 Kcal

Fresa y Almendras

Un postre delicioso y bajo en calorías, ¡no te sentirás culpable!

1 ración

INGREDIENTES

1 cucharadita (18g) de Batido Natural Balance Fresa
150 ml de agua fría o de leche desnatada
3 almendras picadas

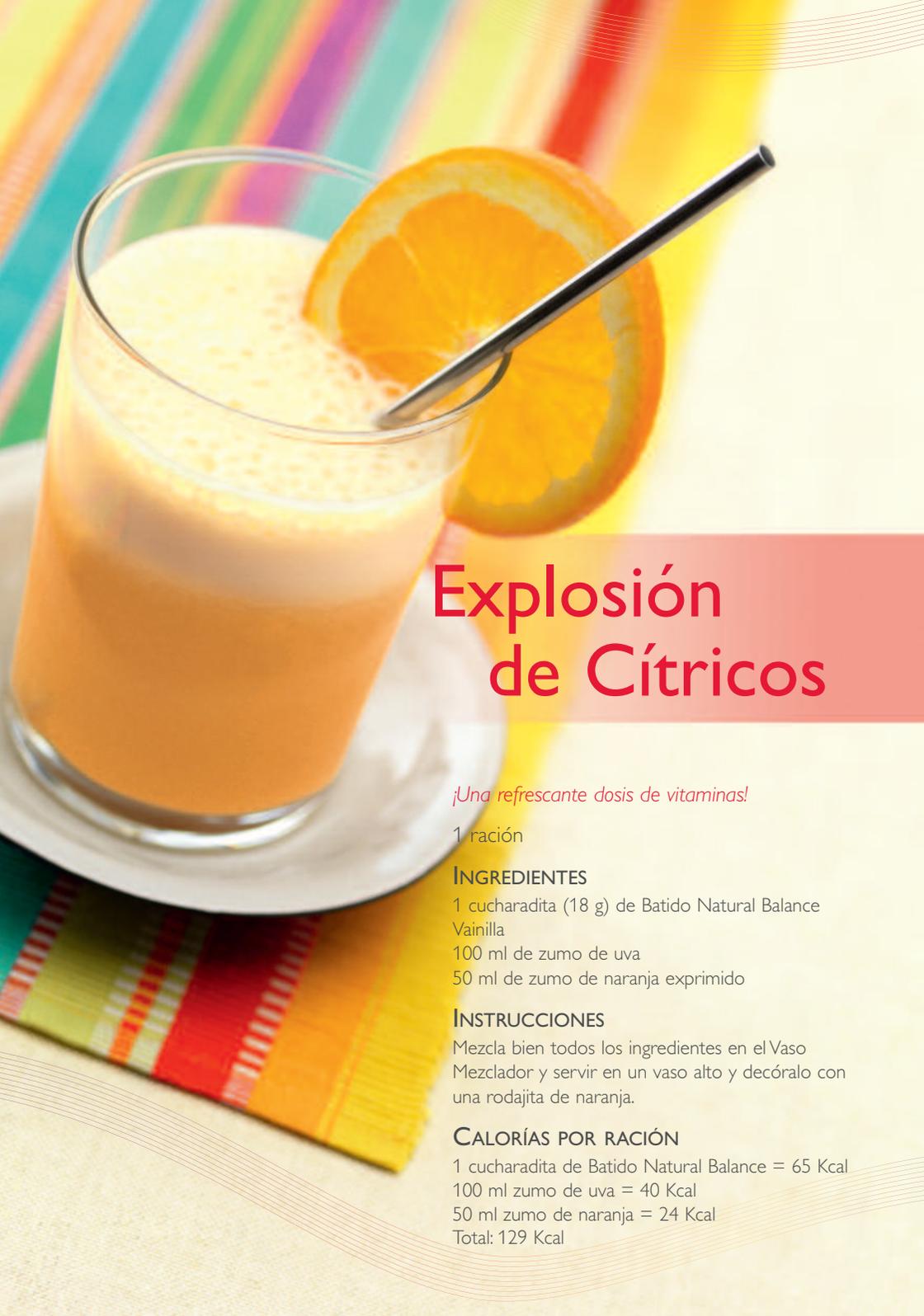
INSTRUCCIONES

Mezcla el Batido Natural Balance de Fresa con la leche y espolvorea las almendras picadas de forma decorativa. Servir en un vaso de cocktail.

CALORÍAS POR RACIÓN

1 cucharadita de Batido Natural Balance = 65 Kcal
150 ml de leche desnatada = 57 Kcal
3 almendras = 59 Kcal
Total: 181 Kcal





Explosión de Cítricos

¡Una refrescante dosis de vitaminas!

1 ración

INGREDIENTES

1 cucharadita (18 g) de Batido Natural Balance
Vainilla
100 ml de zumo de uva
50 ml de zumo de naranja exprimido

INSTRUCCIONES

Mezcla bien todos los ingredientes en el Vaso Mezclador y servir en un vaso alto y decóralo con una rodajita de naranja.

CALORÍAS POR RACIÓN

1 cucharadita de Batido Natural Balance = 65 Kcal
100 ml zumo de uva = 40 Kcal
50 ml zumo de naranja = 24 Kcal
Total: 129 Kcal

Consejos Nutricionales para el Verano

- Toma alimentos de temporada como ensaladas y fruta fresca.
- Bebe agua para evitar la deshidratación por el calor.
- Aumenta tu actividad física (Caminar; nadar; jugar a algún deporte con amigos...)
- Desayuna de forma saludable.
- Come más alimentos crudos y hazte licuados vegetales refrescantes y muy depurativos.
- En la costa no dudes en comer pescado en lugar de carne.
- Evita el alcohol. En las comidas especiales tomate una copa de vino tinto del bueno que te aporta antioxidantes. La cerveza prefírela 0% alcohol.

Los batidos natural balance y el pack wellness son dos aportes nutricionales básicos para cuidarse durante las vacaciones, no los olvides

¿Cuándo puedo tomar los batidos?

- Son un sano tentempié entre horas. Debemos evitar que pasen más de 4 horas entre cada ingesta, de esta forma estimularemos el metabolismo y llegaremos a las comidas principales con menos hambre. Los batidos te saciarán, te aportarán vitaminas y fibra pero con menos calorías que una pequeña barrita de cereales.
- Puedes tomarlos 30 minutos antes de las comidas para controlar la ansiedad y el hambre y así comer menos cantidad.
- Son ideales para contrarrestar los excesos del verano, si has tenido una comida copiosa puedes por ejemplo, hacer una cena ligera tomando un batido Natural Balance y una sopa de vegetales, no hay nada mejor para depurar.
- También los puedes tomar en el desayuno con un buen tazón de fruta. En esos hoteles donde el desayuno es bastante escaso y la oferta es solo bollería el batido será tu salvación.

El pack Wellness para hombre y mujer te aportará las vitaminas y minerales que necesitas, no lo olvides en verano, en esta época de calor y descontrol de comidas podemos tener más carencias que en el invierno, así te asegurarás que no te falte de nada.

Manzana Saciante

¡Un placer para los sentidos!

1 ración

INGREDIENTES

1 cucharadita (18 g) de Batido Natural Balance
Vainilla
100 ml de agua fría o de leche desnatada
50 ml de zumo de manzana
Un poquito de canela

INSTRUCCIONES

Mezcla bien todos los ingredientes en el Vaso Mezclador y servir en un vaso alto y acompáñalo con un crujiente palito de Apio.

CALORÍAS POR RACIÓN

1 cucharadita de Batido Natural Balance = 65 Kcal
100 ml de leche desnatada = 38 Kcal
50 ml zumo de manzana = 24 Kcal
Total: 127 Kcal

No renuncies a las terracitas del verano y sus aperitivos

Evita los refrescos azucarados y si te apetece una cervecita bien fría elégela 0% alcohol, te refrescará igual con la mitad de calorías. (70kcal frente a las 115kcal de las convencionales) Además te aportará Vitamina B12.

Los picoteos más saludables son las banderillas, cebolletas, el marisco (mejillones, berberechos, navajas), embutidos magros o las aceitunas, recuerda que estas últimas son sanas pero muy calóricas, así que tómalas con moderación.

Evita los aperitivos salados ricos en grasas saturadas y sal como las patatas fritas, cortezas, galletitas saladas o panchitos fritos.

Los Helados, ¡La pérdida del Verano!

Prefiere los sabores de fruta (limón, fresa, melón, sandía, yogurt, frutos rojos, melón...) o la versión Light y evita el cucurucho.

Los helados de agua, sorbetes o granizados son siempre la mejor opción.

1 bola de helado de crema = 210kcal

1 helado de agua = 113kcal

Kiwi Energético

Fantástico tentempié con beneficios saludables y una textura cremosa y dulce sabor.

1 ración

INGREDIENTES

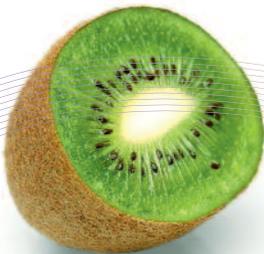
1 cucharadita (18 g) de Batido Natural Balance
Vainilla
150 ml de agua fría o de leche desnatada
1 kiwi
1 cucharada de semillas de linaza

INSTRUCCIONES

Mezcla bien todos los ingredientes en el Vaso Mezclador y servir en un vaso alto

CALORÍAS POR RACIÓN

1 cucharadita de Batido Natural Balance = 65 Kcal
150 ml de leche desnatada = 57 Kcal
1 kiwi = 31 Kcal
1 cucharada semillas de linaza = 37 Kcal
Total: 190 Kcal





Banana Split

¡Un poderoso refresco lleno de nutrientes para terminar el día!

1 ración

INGREDIENTES

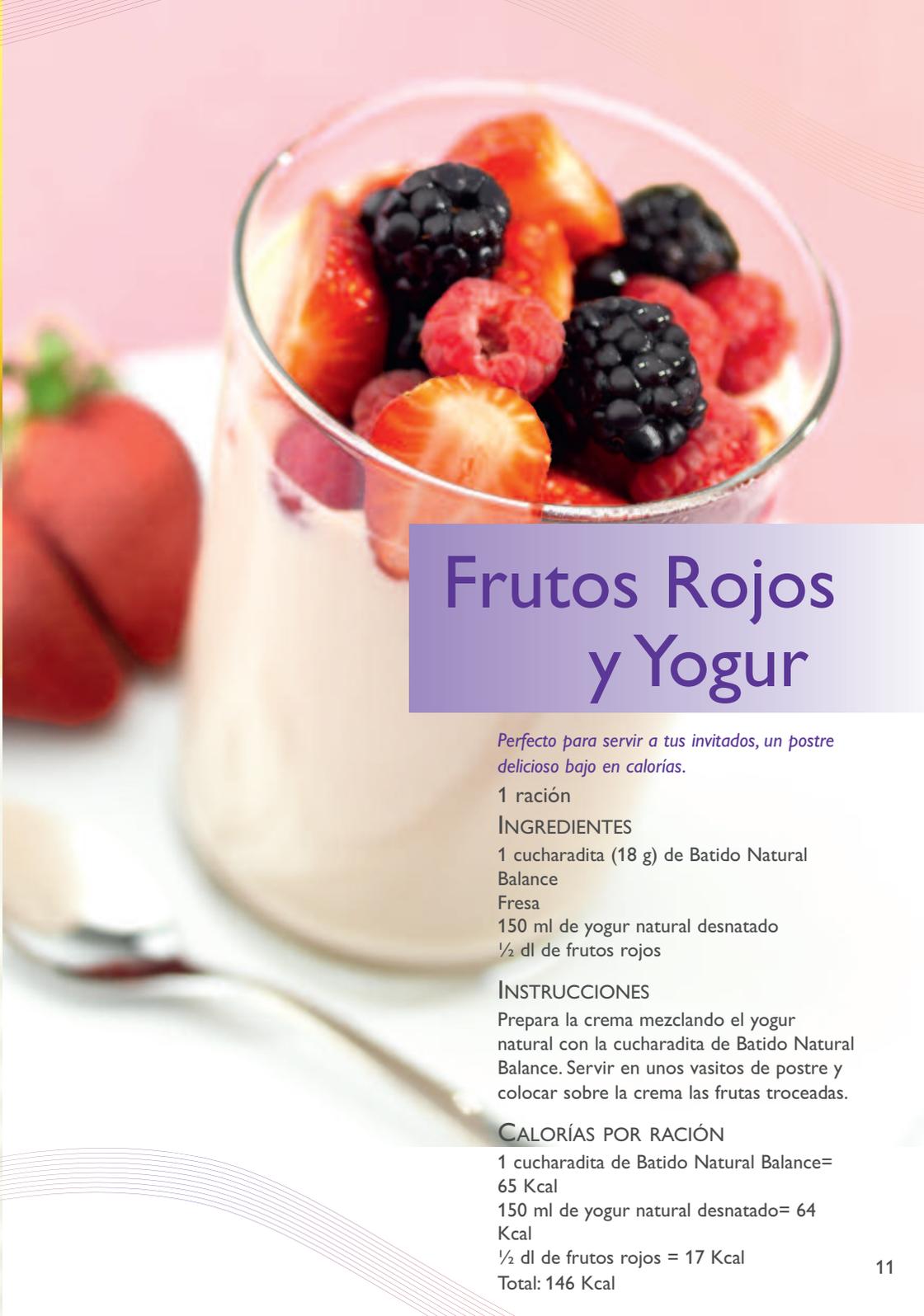
1 cucharadita (18 g) de Batido Natural Balance Fresa
150 ml de agua fría o de leche desnatada
½ plátano
1 cucharadita de zumo de limón

INSTRUCCIONES

Mezcla bien todos los ingredientes en el Vaso Mezclador y servir en una copa de helado.

CALORÍAS POR RACIÓN

1 cucharadita de Batido Natural Balance = 65 Kcal
150 ml de leche desnatada = 57 Kcal
½ plátano = 40 Kcal
1 cucharadita de zumo de limón = 5 Kcal
Total: 167 Kcal



Frutos Rojos y Yogur

Perfecto para servir a tus invitados, un postre delicioso bajo en calorías.

1 ración

INGREDIENTES

1 cucharadita (18 g) de Batido Natural Balance

Fresa

150 ml de yogur natural desnatado

½ dl de frutos rojos

INSTRUCCIONES

Prepara la crema mezclando el yogur natural con la cucharadita de Batido Natural Balance. Servir en unos vasitos de postre y colocar sobre la crema las frutas troceadas.

CALORÍAS POR RACIÓN

1 cucharadita de Batido Natural Balance= 65 Kcal

150 ml de yogur natural desnatado= 64 Kcal

½ dl de frutos rojos = 17 Kcal

Total: 146 Kcal



Plan 15 días especial verano

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
<p>Desayuno Zumo de 2 naranjas naturales. Tostada de pan integral con tomate rallado, una cucharadita de aceite de oliva virgen extra y 2 lonchas de jamón serrano.</p>	<p>Desayuno Zumo de pomelo. 2 yogures desnatados con piña troceada, 2 cucharadas soperas de copos de avena y pipas de calabaza.</p>	<p>Desayuno Té blanco. Rodaja de piña. Tostada de pan integral con una tarrina pequeña de queso fresco y 2 lonchas de pavo.</p>
<p>Media mañana 1 Batido Natural Balance</p>	<p>Media mañana Una manzana</p>	<p>Media mañana Un melocotón</p>
<p>Comida Ensalada completa de espinacas, tomate, cebolleta, zanahoria, apio, espárragos blancos, aguacate, manzana, remolacha, queso fresco, 1 huevo duro, una lata de atún al natural. Aliñar con vinagre de manzana y aceite de oliva virgen extra. Un yogurt desnatado.</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>	<p>Comida 1 Batido Natural Balance ½ hora antes de la comida</p> <p>Tazón de gazpacho Solomillo de buey a la plancha con pimientos rojos y verdes. Una copita de vino tinto. Una tarrina de queso fresco con una cucharadita de miel.</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>	<p>Comida Garbanzos con brócoli rehogados con ajitos y polvos de curry Rodaja de salmón a la plancha. Un yogurt desnatado.</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>
<p>Merienda Licuado de fruta: Piña, zanahoria, medio limón y 4 fresas.</p>	<p>Merienda Licuado de yogurt desnatado, manzana y melón.</p>	<p>Merienda 1 Batido Natural Balance</p>
<p>Cena Tortilla de un huevo con espárragos trigueros. Anchoas con tomate natural Queso fresco con arándanos.</p>	<p>Cena Corazones de alcachofa rehogados con jamón. Filete de mero a la plancha. Infusión de melisa.</p>	<p>Cena Endibias con palitos de cangrejo y pasas. Pimientos asados con ventrisca de bonito. Un yogurt tipo actimel.</p>

Mimate mucho, es tiempo de disfrutar y quererse un poco más

Bronceado seguro: Tomando frutas y verduras de colores rojizos ricas en betacaroteno prepararás tu piel para el bronceado. No olvides la Astaxantina,

betacaroteno y antioxidante muy beneficioso para la salud de tu piel, la encontrarás en los Pack multinutrientes Wellness para hombre y mujer:

DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Desayuno Batido Natural Balance y un cuenco de fruta fresca: Piña, pera, manzana, zumo de limón y melocotón	Desayuno Zumo de 2 naranjas naturales. Tostada de pan integral con 2 hojas de lechuga, medio tomate en rodajas y 2 lonchas de pavo. Condimentar con tomillo.	Desayuno Batido Natural Balance y un cuenco de fruta fresca: Piña, pera, manzana, zumo de limón y melocotón	Desayuno Te Blanco 2 yogures desnatados con 4 fresas troceadas, 2 cucharadas soperas de copos de avena.
Media mañana Una cerveza 0% (Caña) y 2 banderillas	Media mañana 1 Batido Natural Balance	Media mañana Una cerveza 0% (Caña) y 2 banderillas	Media mañana Zumo tropical: Papaya, piña, naranja y pomelo.
Comida Ensalada de rúcula y pasas. Aliñar con aceite de oliva virgen extra, vinagre de módena y una cucharadita de mostaza dulce. Filete de pez espada a la plancha o parrilla con una patata cocida aliñada con aceite de oliva virgen extra y perejil. Una tajada de sandía. No olvides tu pack wellness después de la comida.	Comida Ensalada de pulpo: Lechuga, cebolleta, pulpo y zanahoria y patata cocida. Muslitos de pollo a la naranja (Cocinar al horno, rociar con zumo de naranja y servir sobre una capa de naranja previamente flambeada con un chorrito de Gran marnier. Requesón con 3 fresas. Té rooibos No olvides tu pack wellness después de la comida.	Comida 3 lonchas de jamón con una rodaja de melón. Sepia a la plancha con ajitos y perejil. Una cucharadita de mayonesa Light. Ensalada de lechuga, tomate, espárragos y cebolleta. Una cuajada No olvides tu pack wellness después de la comida.	Comida Plato de paella valenciana pequeño. Ensalada mixta de lechuga, tomate y cebolleta. Te rojo (Ideal para metabolizar la grasa) No olvides tu pack wellness después de la comida.
Merienda Un melocotón	Merienda Una cerveza 0% y aperitivo de cebolletas en vinagre	Merienda 2 tortas de arroz con queso fresco y 1 kiwi.	Merienda Una rodaja de melón
Cena Tortilla de cebolla y calabacín. 3 rollitos de embutido de pavo con piña, queso fresco adornado con semillas de sésamo. Un vaso de leche desnatada.	Cena Consomé de verduras Lenguado a la plancha con berenjenas y calabacín a la plancha o parrilla. Yogurt desnatado	Cena Crema de calabaza con un quesito Light. Tosta de pan integral con tomate en rodajas, jamón serrano y aceite de oliva virgen extra.	Cena 1 Batido Natural Balance ½ hora antes de la cena Tazón de sopa de verduras: Cebolla, acelgas, alcachofas, puerro y calabaza cocidos.

Para quitarte el estrés: Da un buen paseo por la playa a primera hora de la mañana o a última de la tarde, no hay nada más gratificante que una playa solitaria para ti sola y el ruido del mar de fondo.

Vístete con colores alegres: te verás más guapa y te sentirás bien. Utiliza el blanco para esas noches de verano en las que quieras sentirte especial.

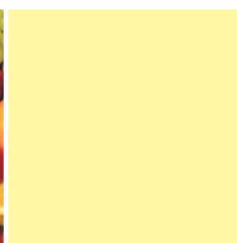
Elige un buen libro para el verano, la mejor terapia para desconectar:

Cuida tu piel y nútrela bien durante el verano, échate todos los días una buena crema nutritiva y bebe agua, la hidratación interna se reflejará también en el exterior.

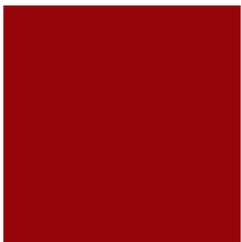
Plan 15 días especial verano



DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
<p>Desayuno Zumo de pomelo. 2 yogures desnatados con piña troceada, 2 cucharadas soperas de copos de avena y pipas de calabaza.</p>	<p>Desayuno Té blanco Cuenco de yogurt desnatado con fruta fresca (piña, kiwi, melocotón) y 3 nueces.</p>	<p>Desayuno Batido natural Balance y un cuenco de fruta fresca: Piña, pera, manzana, zumo de limón y melocotón</p>
<p>Media mañana Un melocotón</p>	<p>Media mañana 1 Batido Natural Balance</p>	<p>Media mañana Sándwich integral pequeño de pavo, queso Filadelfia Light y lechuga</p>
<p>Comida Crema de puerros,(Hacerla con leche desnatada). 2 Brochetas de pollo con verdura: pimiento, calabacín, berenjena y cebolla. Macedonia de fruta</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>	<p>Comida Ensalada de pasta: 40gr en crudo de pasta, tomate, zanahoria, una cucharada sopera de maíz dulce, 70gr de taquitos de pavo, piña y 1 huevo duro. Aliñar con aceite de oliva virgen extra, vinagre de módena y albahaca Una tarrina de queso fresco desnatado.</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>	<p>Comida Tazón de gazpacho. Mejillones al vapor con limón. Ensalada de zanahoria y apio rallados. Centro de merluza con cebolla pochada y vino blanco. Una cuajada</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>
<p>Merienda 1 Batido Natural Balance</p>	<p>Merienda Zumo de tomate y 4 aceitunas</p>	<p>Merienda Un Batido Natural Balance</p>
<p>Cena Vaso de gazpacho. Ensalada de espinacas, manzana, tomatitos cherry, taquitos de pavo, huevo duro, remolacha con salsa de yogurt. Infusión de melisa</p>	<p>Cena Revuelto de gulas. Ensalada de pepino y cebolleta aliñada con comino, aceite de oliva virgen extra y vinagre de manzana. Un yogurt desnatado</p>	<p>Cena Consomé de verduras. Filete de mero al papillote con hierbas aromáticas. Un yogurt desnatado con arándanos rojos deshidratados</p>



DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
Desayuno Zumo de naranja natural. Tostada de pan integral con aceite de oliva y una pizca de sal.	Desayuno Batido Natural Balance y un cuenco de fruta fresca: Piña, pera, manzana, zumo de limón y melocotón	Desayuno Tazón de leche desnatada con copos de avena, semillas de sésamo, manzana y uvas pasas	Desayuno Zumo de pomelo. Tostadas integrales con tomate rallado y aceite de oliva.
Media mañana Batido de leche desnatada con fresas. 2 tortas de arroz	Media mañana Una manzana	Media mañana 2 tortas de arroz con 3 lonchas de pavo	Media mañana Una cerveza 0% con Berberechos al natural
Comida Hamburguesa de ternera magra a la parrilla. Acompañar con setas rehogadas con ajitos y cayena. Guarnición de arroz salvaje Un yogurt desnatado No olvides tu pack wellness después de la comida.	Comida Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Atún rojo a la plancha con salsa de soja y piña en taquitos. Requesón con 3 nueces. Una infusión. No olvides tu pack wellness después de la comida.	Comida Picoteo sano en la playa, o en casa... Tazón de gazpacho. Calamares y boquerones fritos. (4 calamares y 5 boquerones). Ensalada de 4 endivias con pulpa de tomate y anchoa. 3 lonchas de salmón ahumado con una tostadita de pan integral. Una cuajada Te rojo. No olvides tu pack wellness después de la comida.	Comida Barbacoa de pescado: 4 sardinas. Pez espada. 2 Chipirones 3 langostinos Acompañara con ensalada de espinacas, tomate y cebolleta. Una copa de vino tinto. Yogurt desnatado Té rooibos. No olvides tu pack wellness después de la comida.
Merienda Una rodaja de melón	Merienda Cerveza 0% con 2 tostaditas con queso philadelphia Light	Merienda Una rodaja de sandía	Merienda Licuado de Piña, zanahoria, medio limón y 4 fresas
Cena 1 Batido Natural Balance ½ hora antes de la cena Licuado de Zanahorias, apio, perejil, remolachas, berros y manzana.	Cena Tortilla de bacalao con pisto de verduras. Un yogurt desnatado.	Cena 1 batido Natural Balance ½ hora antes de la cena Tazón de sopa de verduras: Cebolla, acelgas, alcachofas, puerro y calabaza cocidos.	Cena Rehogado de champiñones, cebolla y jamón. Pechugas de pollo a la plancha con especias. Queso de Burgos con mermelada sin azúcar.



¡Conseguir una bonita figura puede ser más fácil de lo que imaginas!

Sigue los 3 pasos de Wellness by Oriflame para alcanzar tu peso ideal y mantenerlo.

1

- Toma un batido 30 minutos antes de tu comida principal o cuando tengas sensación de hambre entre comidas. 2 o 3 batidos al día es la cantidad recomendada para un resultado óptimo. De esta forma consigues una nutrición esencial y completa para aumentar tu vitalidad y concentración, y para evitar picar entre horas
- Los Batidos Natural Balance también estabilizan los niveles de azúcar en sangre para reducir el ansia de comer; un factor importante cuando se quiere perder peso.



2

- Con el paso 1 es más fácil controlarte a la hora de servir las cantidades de comida. Reduce la cantidad de carne y carbohidratos (arroz, patatas o pasta) en tus comidas a la mitad y acompáñalas de una ensalada.
- Los vegetales además de ser una fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes son ricos en fibras y bajos en calorías.



3

- Aumenta tu actividad diaria caminando durante 30 minutos al día y evita el sedentarismo

