

Recetario

OPCIÓN 1-COMIDA/CENA

562 CALORÍAS

Ensalada de Pollo



- 170 g de pechuga de pollo sin grasa
- 4 tazas de lechuga
- ½ tomate
- ¼ de cebolla
- 3 tostadas deshidratadas o de nopal
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- Salsa al gusto

Instrucciones:

- Pollo (hay 2 opciones):

1. Al horno

Toma los 170 g de pechuga y condiméntalas con sal, ajo y/o paprika. No utilices aceite. Cocina en el horno hasta que esté completamente cocida.

2. Hervido

Toma un sartén y llénalo con agua hasta la mitad. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega una pizca de sal, pimienta, ajo en polvo, paprika, albahaca en polvo y, opcional, medio limón. No utilices aceite. Coloca la pechuga de pollo dentro del agua sazonada. Voltea la pechuga varias veces hasta que esté completamente cocida.

- Ensalada:

Coloca las 4 tazas de lechuga en un plato hondo. Pica el tomate, la cebolla y el pollo en tiras o cuadros pequeños. Agrega 1 cucharada de mayonesa baja en grasa y salsa al gusto. Revuelve hasta que todos los ingredientes se mezclen y disfrútala con tostadas deshidratadas o de nopal.

Recomendaciones:

- Puedes suplir el tomate y la cebolla por verduras enlatadas.
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME!® para acompañar tu comida.

OPCIÓN 2-COMIDA/CENA

598 CALORÍAS

Filete de Salmón



- 1 filete de salmón (170 g)
- 5 tomates cherry
- ½ taza de arroz integral
- 1 calabaza mediana (opcional)
- 8 espárragos

OPCIÓN 3-COMIDA/CENA

621 CALORÍAS

Filete de Res con Arroz



- 170 g de filete de carne sin grasa
- 1 taza de arroz integral
- Salsa al gusto

Instrucciones:

- Salmón (hay 2 opciones):

1. Al horno

Coloca el filete de salmón en una hoja para hornear. Pica las verduras y agrégalas. Sazona con sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite. Toma la hoja para hornear y métela al horno. Hornea hasta que esté completamente cocido.

2. Sartén

Toma un sartén y usa spray antiadherente. Coloca el filete de salmón en una hoja de papel aluminio. Pica las verduras y agrégalas. Sazona con sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite dentro del papel aluminio. Dobla las esquinas y envuelve el salmón y las verduras dentro de la hoja para hornear. Cocina en el sartén a fuego lento hasta que esté completamente cocido.

- Arroz:

Preparar el arroz de manera tradicional: hervir el agua, agregar el arroz y las especias, cocinar a fuego lento hasta que se cocine completamente.

Instrucciones:

- Arroz:

Preparar el arroz de manera tradicional: hervir el agua, agregar el arroz y las especias, cocinar a fuego lento hasta que se cocine completamente.

- Filete de carne (hay 2 opciones):

1. Al horno

Coloca el filete de carne en una hoja para hornear. Sazona con sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite. Toma la hoja para hornear y métela al horno. Voltea el filete si es necesario y hornea hasta que esté completamente cocido.

2. Hervido

Toma un sartén y agrega 6 cucharadas de agua. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega una pizca de sal, pimienta, ajo (un diente o en polvo) y cebolla en polvo. No utilices aceite. Coloca el filete de carne dentro del agua sazonada. Voltea el filete varias veces hasta que esté completamente cocido.

Recomendaciones:

- Puedes agregar al salmón un poco de salsa de soya.
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME!® para acompañar tu comida.

Recomendaciones:

- Puedes acompañar este platillo con 1 taza de verduras al gusto.
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME!® para acompañar tu comida.

OPCIÓN 4-COMIDA/CENA

408 CALORÍAS

Fajitas de Res con Arroz



- 1 filete de res (100 g)
- ½ taza de arroz integral
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ cebolla

Instrucciones:

- Arroz:

Preparar el arroz de manera tradicional: hervir el agua, agregar el arroz y las especias, cocinar a fuego lento hasta que se cocine completamente.

- Fajitas (hay 2 opciones):

1. Al horno

Corta el filete en tiras y colócalas en una hoja para hornear. Pica y agrega las verduras. Sazona con sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite. Toma la hoja para hornear y métela al horno. Voltea el filete si es necesario y hornea hasta que esté completamente cocido.

2. Sartén

Toma un sartén y agrega 6 cucharadas de agua. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega una pizca de sal, pimienta y ajo (un diente o en polvo). No utilices aceite. Coloca las fajitas dentro del agua sazonada. Cuando estén casi listas, agrega las verduras previamente picadas. Voltea el filete varias veces hasta que esté completamente cocido.

Recomendaciones:

- Puedes acompañar este platillo con una taza de verduras al gusto.
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME!® para acompañar tu comida.

OPCIÓN 5-COMIDA/CENA

621 CALORÍAS

Chop Suey de Pollo



- 100 g de pollo sin grasa
- 100 g de brócoli
- 1 calabaza mediana
- Salsa de soya
- 100 g de germinado de soya
- ½ pimiento (verde o amarillo)
- ¼ de cebolla
- ½ taza de arroz integral

Instrucciones:

- Arroz:

Preparar el arroz de manera tradicional: hervir el agua, agregar el arroz y las especias, cocinar a fuego lento hasta que se cocine completamente.

- Chop Suey:

Toma los 100 g de pollo y pícalo en pequeños cuadros. Agrégalos a un bowl yazona con sal, pimienta, ajo en polvo (o picado) y salsa de soya. Mientras seazona pica todas las verduras en trozos pequeños. Toma un sartén y agrega 6 cucharadas de agua. Ponlo en la estufa y caliéntalo. No utilices aceite. Coloca el pollo y agrégale un poco más de salsa de soya. Cuando esté casi listo añade las verduras. Revuelve varias veces hasta que todo esté completamente cocido. Finalmente, combina todo con el arroz y disfruta.

Recomendaciones:

- Puedes suplir el germinado de soya por cebollines o apio.
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME!® para acompañar tu comida.

OPCIÓN 6-COMIDA/CENA

300 CALORÍAS

Ceviche de Coliflor



- 2 tomates
- 2 tazas de coliflor
- 1 taza de pepino
- 2 limones
- 1 taza de piña
- ½ cebolla morada
- ½ taza de cilantro
- 1 chile serrano

Instrucciones:

- Ceviche:

Calienta agua en una olla. Una vez que hierva, coloca la coliflor y deja cocinar durante 2 minutos. Retira y deja enfriar. Corta todos los ingredientes en cuadritos pequeños e incorpóralos en un recipiente. Agrega el jugo de limón y sazona al gusto con sal de mar y pimienta. Mezcla muy bien y sírvelo con tostadas deshidratadas o de nopal.

OPCIÓN 7-COMIDA/CENA

490 CALORÍAS

Guiso de Verduras



- 2 cebollines
- 2 tazas de champiñones rebanados
- 1 taza de brócoli
- 3 cucharadas de jengibre picado
- Ajonjolí al gusto
- 1 taza de quinoa

Instrucciones:

- Quinoa:

Hierve el agua, agrega la quinoa, mantén a fuego lento hasta que se cocine completamente.

- Guiso de Verduras:

Toma un sartén y agrega un poco de aceite de coco en spray. Coloca el jengibre picado finamente. Agrega el brócoli y deja cocinar durante 2-3 minutos. Después agrega los champiñones y cebollines, deja cocinar durante 5 minutos. Para finalizar agrega ajonjolí al gusto, deja cocinar durante 1 minuto y apaga el fuego. Sírvelo sobre una cama de quinoa previamente cocinada.

Recomendaciones:

- También puedes consumir la coliflor cruda para mejor absorción de nutrientes.
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME!® para acompañar tu comida.

Recomendaciones:

- En lugar de quinoa puedes utilizar arroz integral.
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME!® para acompañar tu comida.

Tips para un Estilo de Vida más Saludable

- ✓ Hornea tus comidas en vez de freírlas
- ✓ Opta por alimentos lo más naturales y saludables posibles (no procesados)
- ✓ Come tus alimentos a la misma hora todos los días
- ✓ Cumple cada comida con las porciones y calorías mínimas sugeridas
- ✓ Ten a la mano crudité. Te pueden servir como snacks bajos en calorías
- ✓ Opta por inhibidores del apetito bajos en calorías: sopas, té
- ✓ Nunca prepares tu SHAKE ME!® con menos de 1 porción (3 cucharadas)
- ✓ Come muchas verduras frescas
- ✓ Toma mínimo 8 vasos de agua al día

* Recuerda que todas las recetas preparadas con aceite también se pueden preparar sin él, por lo que te sugerimos disminuir e incluso evitar el aceite para preparar tus alimentos, debido a que son altos en calorías.

Si quieres seguir utilizándolos te sugerimos las siguientes opciones de aceites más saludables:



Aceite de coco (117 Cal por cucharada)



Aceite de oliva (120 Cal por cucharada)



Aceite de girasol (120 Cal por cucharada)

¡Entra a VIVRICLUB .com!



Más Recetas



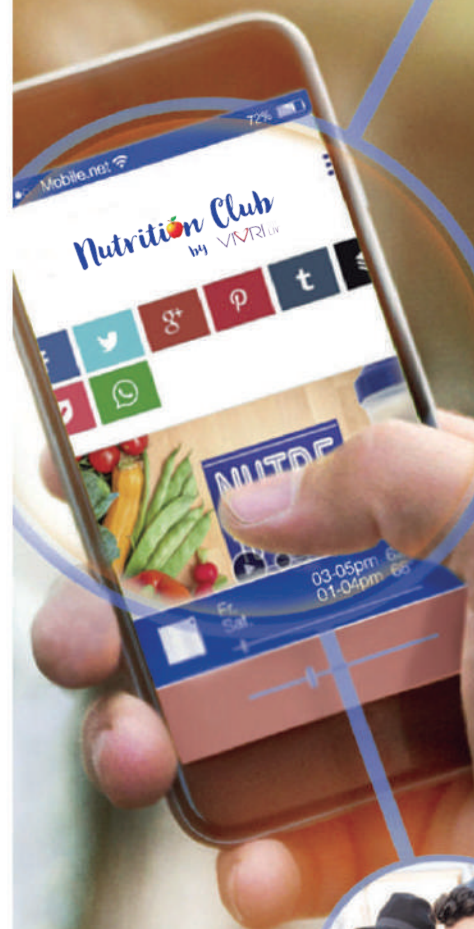
Ejercicios



Tips saludables



Preguntas





Preguntas frecuentes

PREGUNTAS FRECUENTES – FAQs –

¿Puedo dejar de tomar un SHAKE ME!® si no me da hambre?

Recomendamos que no dejes de tomar los shakes y mantengas una buena alimentación, aunque no tengas hambre. Independientemente del apetito que tengas, tu cuerpo necesita recibir nutrientes de forma constante para entrar en un ritmo metabólico adecuado. Eliminar calorías necesarias al suprimir un alimento, puede resultar en fatiga y desnutrición.

De repente me siento irritable y de mal humor. ¿qué pasa?

Estás cambiando de alimentación y de hábitos. Tu cuerpo necesita tiempo para ajustarse. No te preocupes, es pasajero. Tranquilízate pensando que estás tomando la mejor decisión para ti y para tu cuerpo.

¿Por qué son tan importantes los primeros tres días del Reto?

Durante los primeros tres días tu cuerpo se regula. Para la mayoría, esta transición es muy fácil y se sentirán con más energía y mejor nutridos, por eso se sugiere tomar mucha agua para apoyar el proceso de eliminación de toxinas.

Después de los primeros tres días, tu cuerpo se acostumbra a recibir nutrición esencial y a la cantidad de alimento que necesita para funcionar bien. Es importante escuchar a tu cuerpo y darle lo que pide siempre que sea nutritivo y saludable.

¿Cuántas veces al día puedo tomar CLEANSE ME!® y POWER ME!®?

Recomendamos tomarlos 1 vez al día. En el caso de POWER ME!®, puedes servirte media porción si eres muy sensible a la cafeína. **Las personas intolerantes a la cafeína, los niños y mujeres embarazadas o lactando no deben consumir POWER ME!®.**

¿Qué tan importante es hacer ejercicio al inicio del Reto?

El ejercicio es fundamental en una vida saludable. Sin embargo, se recomienda que en los primeros 3 días, mantengas tu actividad física normal. A partir del 4to día, podrás incrementar tu ejercicio regular o en caso de no hacerlo, iniciar con 30 minutos 3 veces por semana. Recuerda que para mantenerte saludable el 80% es nutrición y el 20% ejercicio. A medida que aumentes tu ejercicio y mejores tu nutrición tendrás mejores resultados.

¿Cómo puedo combinar el ejercicio con los productos?

Puedes tomar SHAKE ME!® después de hacer ejercicio, te servirá como bebida de recuperación y alimento para tus músculos. POWER ME!® lo puedes consumir antes, durante, o después de hacer ejercicio, ya sea para tener la energía necesaria para concluir tu rutina o para reenergizarte al concluirla. CLEANSE ME!® es ideal también como bebida hidratante durante tu rutina de ejercicio, o simplemente como agua de uso durante el día.

¿Qué certificaciones respaldan a los productos VIVRI®?

Los productos VIVRI® se fabrican en los Estados Unidos en instalaciones que están registradas con la FDA, se adhieren a las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) (en inglés Good Manufacturing Practices, GMP) y poseen la certificación BPM (en inglés cGMP) otorgada por la NSF, mismo que avala el proceso de fabricación de un producto para determinar que el mismo cumple con estándares específicos de seguridad, calidad, sostenibilidad y desempeño. Además, cumplen con todas las normas de calidad de COFEPRIS en México, y adicionalmente, cada producto tiene certificaciones individuales como: "Diabetic friendly" - Bajo índice glucémico, Vegan, Kosher, etc.

Algunos días me da más hambre que otros. ¿qué puedo hacer?

Todo régimen de alimentación nuevo requiere un tiempo de ajuste. El cuerpo pasa por un periodo de adaptación al nuevo régimen que se puede manifestar de diferentes formas y durar de uno a cinco días.

Toma mucha agua y siempre mantén en el refrigerador opciones saludables, y bajas en calorías para comer. Ejemplo: pepinos y jícama, ensalada, sopa de verduras, etc.

Si es hora de tu snack y no tienes fruta a la mano, puedes tomar media porción de SHAKE ME!®.

¿Qué puedo hacer si me siento estreñado?

Puedes tomar una porción de CLEANSE ME!® a media mañana o como agua fresca con tus alimentos. Puedes incrementar también tus porciones de verduras. Por último, asegúrate de tomar mucha agua.

¿Por qué no puedo tomar alcohol?

Obtendrás mejores resultados del Reto si lo evitas. El alcohol elimina toda la bacteria saludable de nuestro cuerpo, ocasiona deshidratación, afecta las glándulas suprarrenales, dificulta la desintoxicación del hígado, alimenta la levadura intestinal, y contiene conservadores que a menudo se obtienen del trigo y maíz.

Sabiendo esto, estarás mucho mejor con un vaso de agua mineral con medio limón exprimido mientras disfrutas de tu vida social. Lo más importante es que no te genere estrés el dejar de tomar alcohol. En ocasiones utilizamos el alcohol para suplir alguna necesidad emocional o por presión social. Piensa en este "descanso" del alcohol como un regalo a tu hígado y una oportunidad para aprender más de quién eres y lo que quieres.

Tengo una condición médica. ¿puedo hacer el Reto VIVRI®?

Desafortunadamente, no podemos responder a preguntas sobre una condición de salud específica o medicamentos. Tu Líder VIVRI® y equipo pueden comentar sobre la importancia de una buena nutrición, beneficios de los productos y efectividad del sistema pero no relacionarlo con una condición específica.

Te sugerimos que revises detalladamente las etiquetas de cada producto junto con tu médico o nos envíes un correo electrónico a: hola@VIVRI.com.

¿A quién puedo dirigir mis preguntas adicionales?

Dirige tus preguntas adicionales a un representante VIVRI® escribiendo a: hola@VIVRI.com o haciéndolas a través de nuestras redes sociales.

Nuestra declaración general es la siguiente: Los productos VIVRI® no diagnostican, tratan, curan o previenen ninguna enfermedad. Personas con cualquier condición médica pre-existente, así como mujeres embarazadas y niños, deben consultar con su médico previo a realizar cambios en su régimen alimenticio. Los productos VIVRI® deben ser parte de un estilo de vida saludable que incluya dormir bien, hacer ejercicio y alimentarse bien, incluyendo consumir suficientes frutas y verduras.

COMPARTE TU TESTIMONIO EN:



¡SÍGUENOS EN REDES SOCIALES!



VIVRI NUTRITION CLUB

¡INVITA A MÁS PERSONAS A LOGRAR
LA MEJOR VERSIÓN DE SÍ MISMOS!

WWW.VIVRICLUB.COM