



# PROWHEY

## KALORI



Consulte con el profesional en nutrición o médico tratante, si puede incorporar estas recetas en su alimentación.

# PROWHEY

## KALORI



### Medidas

Pudín de plátano y cacao

Fresas y melocotones con crema

Café moca frappé

Semi frío de maracuyá con  
crumble de manzana

Batido cremoso  
de yacón y melón

Cholao

Helado rápido de frutos  
amarillos y albahaca



# 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.





# Pudín de plátano y cacao

## Ingredientes

### PROWHEY Kalori sabor a vainilla caramelo

7 Medidas      
  

 Plátano maduro  
¼ Unidad u 80 g

 Endulzante stevia  
¼ Cucharadita o 1 g



Chocolate sin azúcar  
1 Pastilla u 8 g



Almendras tostadas  
1 Cucharadita o 5 g

## Preparación

- 1 Triturar el plátano maduro.
- 2 Trocear el chocolate.
- 3 Mezclar el puré de plátano, el endulzante, el chocolate y el **PROWHEY Kalori** hasta que todos los ingredientes se incorporen.
- 4 Disponer en un molde y refrigerar por 2 horas.
- 5 Servir con almendras tostadas por encima.

Información Nutricional	
Tamaño por porción 180g	
Cantidad por porción	
Calorías 550	Calorías de la grasa 150
Valor Diario*	
Grasa Total 17 g	26%
Grasa Saturada 2 g	9%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 410mg	17%
Carbohidrato Total 82 g	27%
Fibra dietaria 5 g	16%
Azúcares 14 g	
Proteína 23 g	
Vitamina A 35%	Vitamina C 850%
Calcio 40%	Hierro 45%

\*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.



porción



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su profesional en nutrición o médico tratante.

# Fresas y melocotones con crema

## Ingredientes

### PROWHEY Kalori sabor a vainilla caramelo

7 Medidas    

 Fresas maduras  
2 Unidades o 20 g

 Melocotón maduro  
¼ Unidad o 20 g

 Endulzante stevia  
¼ Cucharadita o 1 g

 Agua  
½ Taza o 100 ml

 Banano  
½ Unidad o 50 g

## Preparación

- 1 Lavar las frutas.
- 2 Cortar las fresas en láminas y los melocotones en cascotes o gajos.
- 3 Licuar el **PROWHEY Kalori** junto con el endulzante, el agua y el banano.
- 4 En un recipiente de vidrio, disponer las frutas y la crema de **PROWHEY Kalori** por capas, refrigerar media hora y servir.



ideal como postre  
o entre comidas



porción

### Información Nutricional

Tamaño por porción 290g

#### Cantidad por porción

Calorías 470 Calorías de la grasa 110

	Valor Diario*
Grasa Total 12 g	19%
Grasa Saturada 1,5 g	8%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 410mg	17%
Carbhidrato Total 73 g	24%
Fibra dietaria 5 g	18%
Azúcares 3 g	
Proteína 21 g	

Vitamina A 25% Vitamina C 860%  
Calcio 40% Hierro 45%

\*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.



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su profesional en nutrición o médico tratante.

# Café moca frappé

## Ingredientes

**PROWHEY Kalori**  
sabor a vainilla caramelo

7 Medidas 



Café soluble

2 Cucharaditas o 10 g



Agua caliente

½ Taza o 100 ml



Endulzante stevia

¼ Cucharadita o 1 g



Cocoa

¼ Cucharadita o 1 g



Hielo

½ Taza o 100 g



Canela

¼ Cucharadita o 1 g



ideal como bebida  
entre comidas



porción

## Preparación

- 1) Disolver el café en agua caliente.
- 2) Licuar el café junto con el endulzante, el **PROWHEY Kalori**, la cocoa y el hielo.
- 3) Servir con la canela espolvoreada por encima.

### Información Nutricional

Tamaño por porción 300g

Cantidad por porción

Calorías 410 Calorías de la grasa 110

Valor Diario\*

Grasa Total 12 g 19%

Grasa Saturada 2 g 10%

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 380mg 16%

Carbhidrato Total 57 g 19%

Fibra dietaria 4 g 16%

Azúcares 0 g

Proteína 21 g

Vitamina A 35% Vitamina C 830%

Calcio 40% Hierro 45%

\*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.

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su profesional en nutrición o médico tratante.



# Semi frío de maracuyá con crumble de manzana

## Ingredientes

### PROWHEY Kalori sabor a vainilla caramelo

7 Medidas 

 Manzana verde  
¼ Unidad o 20 g

 Galleta sin azúcar  
1 Unidad o 10 g

 Agua  
½ Taza o 100 ml

 Endulzante estevia  
¾ Cucharadita o 1 g

 Spezante®  
3 Cucharadas o 45 g

 Maracuyá  
2 Cucharadas o 30 g

## Preparación

- 1 Rallar la manzana, junto con la galleta, dejando ciertos trozos que se sientan en la preparación.
- 2 Calentar una sartén y adicionar la mezcla anterior, dejar cocinar a fuego bajo durante 3 minuticos o hasta que se vaya espesando.
- 3 Licuar el **PROWHEY Kalori**, junto con el maracuyá, el agua, el endulzante y el Spezante, hasta que tome textura de pudín.
- 4 Disponer la mezcla de galleta y manzana en el fondo de un molde o copa, verter la mezcla de **PROWHEY Kalori** encima y refrigerar por 1 hora si desea el producto frío.

Información Nutricional	
Tamaño por porción 280g	
Cantidad por porción	
Calorías 500	Calorías de la grasa 130
Valor Diario*	
Grasa Total 15 g	24%
Grasa Saturada 2,5 g	12%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 440mg	18%
Carbohidrato Total 71 g	24%
Fibra dietaria 5 g	20%
Azúcares 7 g	
Proteína 23 g	
Vitamina A 30%	Vitamina C 840%
Calcio 40%	Hierro 50%

\*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.



ideal como postre  
o entre comidas



1  
porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su profesional en nutrición o médico tratante.



# Batido cremoso de yacón y melón

## Ingredientes

**PROWHEY Kalori**  
sabor a vainilla caramelo

7 Medidas 



Melón  
2 Cucharadas o 30 g



Yacón  
2 Cucharadas o 30 g



Naranja entera sin cascara  
¼ Unidad o 20 g



Agua  
½ Taza o 100 ml

## Preparación

- 1 Pelar el melón, retirar las semillas y cortar en cubos.
- 2 Pelar el yacón y cortar en cubos.
- 3 Adicionar todos los ingredientes junto con el PROWHEY Kalori en una licuadora y procesar durante 2 minutos o hasta obtener una textura homogénea.
- 4 Consumir al clima o frío con un poco de hielo o frpear adicionando hielo al licuado.

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su profesional en nutrición o médico tratante.

### Información Nutricional

Tamaño por porción 270g

#### Cantidad por porción

Calorías 420 Calorías de la grasa 120

	Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 12 g	19%
Grasa Saturada 1,5 g	8%
<b>Coolesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 380mg	16%
<b>Carbohidrato Total</b> 58 g	19%
Fibra dietaria 5 g	20%
<b>Azúcares</b> 5 g	
<b>Proteína</b> 22 g	

Vitamina A 40% Vitamina C 850%  
Calcio 40% Hierro 40%

\*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.



ideal como bebida  
entre comidas



porción





# Cholao

## Ingredientes

### PROWHEY Kalori sabor a vainilla caramelo

7 Medidas 

 Papaya  
2 Cucharaditas o 10 g

 Uvas rojas  
2 Unidades o 10 g

 Maracuyá  
2 Cucharaditas o 10 g

 Piña  
2 Cucharaditas o 10 g

 Fresa  
1 Unidad o 10 g

 Agua  
½ Taza o 100 ml

 Hielo  
½ Taza

## Preparación

- 1 Lavar todas las frutas, cortarlas en cubos pequeños y disponerlas en una licuadora junto con el **PROWHEY Kalori** y el hielo.
- 2 Procesar hasta obtener una textura frapeada, servir con trozos de fruta por encima.
- 3 También se puede servir de forma tradicional procesando el **PROWHEY Kalori** con el agua y el hielo, cortando las frutas muy pequeñas y sirviendo cada ingrediente por capas.



ideal como bebida refrescante,  
postre o entre comidas.



1  
porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su profesional en nutrición o médico tratante.



### Información Nutricional

Tamaño por porción 340g

Cantidad por porción	
Calorías 410	Calorías de la grasa 120
Valor Diario*	
Grasa Total 12 g	19%
Grasa Saturada 1.5 g	8%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 370mg	15%
Carbohidrato Total 57 g	19%
Fibra dietaria 4 g	16%
Azúcares 6 g	
Proteína 21 g	
Vitamina A 25%	Vitamina C 860%
Calcio 40%	Hierro 45%

\*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.

# Helado rápido de frutos amarillos y albahaca

## Ingredientes

**PROWHEY Kalori**  
sabor a vainilla caramelo

7 Medidas 

 Banano  
½ Unidad o 40 g

 Uchuvas  
3 Unidades o 10 g

 Mango tommy maduro  
en cubos  
2 Cucharaditas o 10 g



Piña en rodajas delgadas  
¼ Rodaja o 10 g



Albahaca  
2 Hojas



Almendras  
1 Cucharadita o 5 g

## Preparación

- 1 Lavar y desinfectar las frutas.
- 2 Congelar todas las frutas mínimo durante 2 horas.
- 3 Licuar el banano, las uchuvas, el mango, la piña, la albahaca y el **PROWHEY Kalori**.
- 4 Tostar las almendras e incorporarlas a la mezcla y servir.

Información Nutricional	
Tamaño por porción 170g	
<b>Cantidad por porción</b>	
Calorías 480	Calorías de la grasa 140
<b>Valor Diario*</b>	
Grasa Total 15 g	23%
Grasa Saturada 2 g	9%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 410mg	17%
Carbhidrato Total 66 g	22%
Fibra dietaria 6 g	23%
Azúcares 3 g	
<b>Proteína 23 g</b>	
Vitamina A 25%	Vitamina C 860%
Calcio 45%	Hierro 50%

\*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.



ideal como postre  
o entre comidas



porción



Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su profesional en nutrición o médico tratante.



# PROWHEY KALORI



PROWHEY Kalori Alimento para propósitos médicos especiales en polvo, fórmula polimérica hipercalórica, hiperproteica, a base de proteína de suero de leche con maltodextrina, vitaminas y minerales para dar soporte nutricional oral o por sonda a adolescentes mayores de 14 años y adultos con desnutrición proteico-calórica secundaria a situaciones clínicas hipermetabólicas o con diagnóstico de enfermedades desgastantes y que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada: fibrosis quística, caquexia cardíaca como resultado de falla cardíaca, quemaduras grado II y III, esclerosis lateral amiotrófica y la infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) categorías CDC: B2, B3, C1, C2 y C3.

Registro Sanitario Invima RSA-0008103-2019

**Boydorr**  
NUTRITION FOR LIFE



**CESNUTRAL**  
CENTRO DE ESTUDIOS AVANZADOS EN NUTRICIÓN Y ADMINISTRACIÓN



**UNIVERSIDAD CES**  
Un compromiso con la excelencia

Facultad de  
Ciencias de la Nutrición  
y los Alimentos