BARIATRIC VALUE

RECETARIO BARIATRIC VALUE

Recetas Premium para tu **Transformación Bariátrica**

10 recetas deliciosas y nutritivas diseñadas especialmente para pacientes bariátricos. Cada preparación está cuidadosamente balanceada para maximizar tu aporte proteico y disfrutar cada bocado.



- La Primera Proteína Bariátrica Chilena
- Fáciles de preparar, deliciosas de disfrutar
- Recetas aprobadas por nutricionistas especializados

Pudding Bariátrico Premium – Versión Bariatric Value

Ingredientes Base

- 1 scoop de Proteína Whey Bariatric Value (25 g → 27 g proteína)
- 200 ml de leche blanca sin azúcar
- 15 g de semillas de chía
- Alulosa líquida al gusto

Preparación

Mezcla todos los ingredientes, revuelve bien y refrigera 4 horas.

01. Upgrade premium:

Una vez listo, viene la magia del "upgrade premium".

02. Topping Premium (elige según tu fase):

• 🍓 Frutos rojos frescos (3-4 arándanos o frambuesas)	→ antioxidantes y color elegante.
• 🥥 Chips de coco sin azúcar o coco rallado	→ textura crocante.
• 🍫 Ralladura de chocolate 85% cacao sin azúcar	→ un toque gourmet.
• 🌿 Hojita de menta para presentación fresca.	

🥗 **Valores aproximados (base + topping ligero):**

- **Proteína:** 27 g
- **Calorías:** 200–220 kcal
- **Omega-3:** 5 g
- **Textura:** Cremosa tipo postre de restaurant saludable
- **Rendimiento:** 1 porción de 200cc (aprox. 240g) / aprox. 2.4 porciones de 100g



💡 Tip Bariátrico Premium: Preséntalo en un vaso pequeño de vidrio transparente tipo "copón de postre", para que se vean las capas (pudding + topping). La experiencia visual aumenta la saciedad psicológica, porque no solo "comes proteína", sino que disfrutas un ritual de autocuidado.

Batido Energético de Frutos Rojos – Versión Bariatric Value

Ingredientes Base

- 1 scoop de Proteína Whey Bariatric Value (25 g → 28 g proteína)
- 200 ml de leche blanca sin azúcar
- 100 g de frutos rojos
- 5 g de semillas de chía

Preparación

Licuar todos los ingredientes por 60 segundos hasta lograr textura cremosa.

Ideal desde la fase blanda (semana 6) y adelante.

🥗 Valores aproximados:

✅ 28 g proteína
✅ 240 kcal
✅ Alto en antioxidantes
✅ Rendimiento: 1 porción de 200cc (3.3 porciones de 100g)

💡 Tip Bariátrico Premium: Sirve en un vaso transparente con topping de frutos rojos extra y hojita de menta 🌿. Visualmente es un postre de cafetería saludable, pero con la potencia proteica que tu cuerpo necesita



Pancakes Proteicos – Versión Bariatric Value

Ingredientes Base

- 1 scoop de Proteína Whey Vainilla Bariatric Value (25 g → 25 g proteína)
- 1 huevo entero (6 g proteína)
- ¼ plátano
- 1 cda de avena procesada
- Canela Ceylán y alulosa al gusto

Preparación

Mezcla todos los ingredientes hasta lograr una masa homogénea.

Cocina en sartén antiadherente por 2 minutos por cada lado.

Recomendación:
Apto desde 3 meses post cirugía.

🥗 Valores aproximados

✅ 25 g proteína
✅ 220 kcal
✅ 3 g fibra

💡 Consejo Premium: Acompaña tus pancakes con un toque extra de canela y unas rodajas mínimas de plátano. Presenta en una torre pequeña para generar saciedad visual y la sensación de un "desayuno especial".



Yogur Griego con Proteína– Versión Bariatric Value

Ingredientes (1 porción)

- 150 g de yogur griego natural 0% (15 g proteína)
- ½ scoop de Proteína Whey Vainilla Bariatric Value (12 g proteína)
- 10 g de almendras/ nueces picadas finamente
- Canela al gusto

Preparación

Mezcla el yogur con la proteína hasta integrar. Agrega frutos secos picados y espolvorea canela.

01. Recomendación:

Ideal para desayuno o snack a partir de los 2 meses post-op.

🥗 **Valores aproximados por porción:**

✅ **23 g proteína**
✅ **180 kcal**
✅ **Probióticos naturales**
Rendimiento: 1 porción de 200cc

💡 Tip Bariátrico Premium: Sirve en un bowl pequeño de vidrio, decora con un par de almendras enteras y canela en espiral. Transforma un desayuno simple en una experiencia gourmet que nutre tu microbiota y tu mente.

📌 Recomendación final Bariatric Value

Adapta cada receta a tu fase post-operatoria:

- **Líquida:** Batidos y puddings más diluidos.
- **Blanda:** Ya puedes incorporar pancakes y yogures sin frutos secos.
- **Normal:** Disfruta todas las opciones, personalizando con toppings y texturas.

👉 **Consulta siempre con tu nutricionista para ajustes personalizados.**



Batido Chai Especiado – Versión Bariatric Value

Ingredientes (1 porción)

- Proteína Whey BariatricValue: 1 scoop (20–22 g proteína)
- Leche Blanca Sin Azúcar Caliente: ½ taza
- Especias: Canela, jengibre y clavo en polvo (al gusto)
- Endulzante sin azúcar: Stevia, alulosa o monk fruit

Preparación

1. Calienta la leche: Calienta la leche blanca sin azúcar hasta que esté tibia-caliente (sin hervir).
2. Disuelve y mezcla: Disuelve la proteína y mezcla con las especias.
3. Endulza y sirve: Endulza a tu gusto y sirve en taza.

⏱️ **Tiempo total: 3 minutos.**

🥗 Valores aproximados por porción:

✅ Proteína: 20–22 g
✅ Calorías: 130–150 kcal
✅ Carbohidratos: Bajo en carbohidratos

Rendimiento: Aproximadamente 120cc / 1.5 porciones de 100g

💡 Tip Bariátrico Premium: Sirve en taza de cerámica clara, decora con un espolvoreo de canela en la superficie y acompáñalo de una varilla de canela para revolver. Más que un batido: un ritual cálido que sustituye al café y calma el sistema nervioso.



Smoothie con Frutas y Avena – Versión Bariatric Value

Ingredientes Base

- 1 scoop de Proteína Whey Bariatric Value (25 g proteína)
- ½ plátano maduro (cremosidad + potasio)
- 1 cda de avena en hojuelas o procesada (fibra)
- 1 cda de mantequilla de maní sin azúcar (grasas saludables)
- Agua fría o leche blanca sin azúcar (almendras, coco, soya)

Preparación

Licua todos los ingredientes 60 segundos hasta lograr textura cremosa.

Ajusta la cantidad de líquido según prefieras más espeso (tipo batido) o más ligero (tipo smoothie).

⏱️ Tiempo total: 3 minutos.

🥗 Valores Nutricionales:

✅ 25 g proteína
✅ 270–300 kcal
✅ Fuente de fibra y grasas saludables

Rendimiento: 1 porción de 200cc (aproximadamente 3 porciones de 100g)

💡 Tip Bariátrico Premium: Sírvelo en vaso alto transparente con topping de canela o unas hojuelas de avena encima 🌾. La presentación elegante convierte tu smoothie en un desayuno saciante y funcional, que no solo nutre tu cuerpo, sino que también calma la ansiedad matinal.



Latte Proteico
Bariatric Value
(versión caliente)

Ingredientes (1 porción)

- Proteína Whey Bariatric Value: 1 scoop (25 g proteína)
- Café descafeinado: ½ taza caliente
- Leche blanca sin azúcar: ½ taza
- Endulzante sin azúcar: al gusto (alulosa, stevia o monk fruit)
- Canela o cacao amargo para espolvorear

Preparación

1. Disuelve la proteína en la leche blanca sin azúcar tibia (no muy caliente, para evitar grumos).
2. Agrega el café descafeinado recién preparado y mezcla bien.
3. Endulza a gusto y sirve en taza grande.
4. Decora con canela o cacao amargo encima.

🥗 Valores aproximados:

✅ Proteína: 25 g
✅ Calorías: 130–150 kcal
✅ Energía suave sin cafeína estimulante

Rendimiento: 1.2 porciones de 200cc (ó 2.4 porciones de 100g)

💡 Tip Bariátrico Premium: Usa taza de vidrio transparente para que se vean las capas. El efecto visual de "café de cafetería gourmet" genera más saciedad y disfrute.



Frapuccino Proteico Bariatric Value
(versión fría)

Ingredientes Base

- Proteína Whey Bariatric Value: 1 scoop (25 g proteína)
- Café descafeinado: ½ taza frío
- Hielo: ½ taza
- Leche blanca sin azúcar: ½ taza
- Endulzante sin azúcar: al gusto (alulosa, stevia o monk)
- Opcional: Esencia de vainilla o cacao amargo en polvo

Preparación

1. Licúa todos los ingredientes (proteína + café + leche + hielo + endulzante) por 60 segundos hasta lograr una textura cremosa.
2. Sirve en un vaso alto con pajita ecológica.
3. Decora con canela, cacao o un swirl de alulosa líquida.

⏱️ Tiempo total: 2 minutos

🥗 Resumen Nutricional:

✅ Proteína: 25 g
✅ Kcal: 140–160
✅ Beneficio: Refrescante, sin azúcares añadidos

Rendimiento: Aproximadamente 1 porción de 300cc (1.5 porciones de 200cc ó 3 porciones de 100g)

💡 Tip Bariátrico Premium: Añade topping de espuma ligera de leche blanca sin azúcar espolvoreada con canela. El detalle de café de especialidad transforma tu suplemento en un momento de autocuidado elegante.



Helado Cremoso de Proteína – versión Bariatric Value

Ingredientes (1 porción)

- 1 scoop de Proteína Whey Bariatric Value (22 g proteína)
- ½ plátano congelado (textura + potasio)
- 1 cda de mantequilla de maní sin azúcar (grasas saludables)
- ½ taza de leche blanca sin azúcar

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora o procesadora.
2. Tritura hasta lograr textura cremosa tipo helado soft.
3. Sirve de inmediato en bowl frío.

⏱️ Tiempo total: 3 minutos.

🥗 Resumen Nutricional:

✅ Proteína: 22 g
✅ Kcal: 210–230
✅ Beneficio: Fuente de potasio y grasas saludables

Rendimiento: 1 porción de 200cc (aprox. 2 porciones de 100g)

💡 Tip Bariátrico Premium: Sírvelo en copa pequeña de vidrio 🍨, decora con canela o cacao amargo, y añade una hojita de menta fresca 🌿. Así conviertes tu suplemento en un postre gourmet que calma antojos dulces de forma segura.

📌 Nota de uso:

Apto desde la fase sólida (por la mantequilla de maní y el plátano). Para fases previas, se puede adaptar eliminando la mantequilla de maní y usando fruta más blanda.





¡Descubre el Poder de **tu Transformación!**

Comienza tu viaje hacia una vida más saludable y plena con el Kit de Inicio de Bariatric Value. Comienza tus recetas adquiriendo tu Proteína.

La Primera Proteína Bariátrica Chilena