

FOREVER



¡MUEVETE CON SABOR!

RECETAS PARA LICUADOS FOREVER LITE

Déle a su cuerpo los nutrientes que necesita con dos batidos diarios de Forever Lite Ultra. Estos proporcionan 100% del Consumo Diario Requerido (RDI) de vitaminas y minerales, así como proteína para el desarrollo muscular y el crecimiento y reparación celular. Cada batido contiene además 18 aminoácidos, incluyendo los esenciales, no esenciales y de cadena ramificada. También hemos añadido el antioxidante Beta Caroteno y las vitaminas A y E para ayudar a proteger el cuerpo contra los radicales libres. Forever Lite Ultra es parte integral de los programas Clean 9 + Lifestyle 30 de Forever. Cada licuado suministra una manera deliciosa y nutritiva de reemplazar sus comidas.



Forever Lite Ultra contiene menos de la mitad de carbohidratos y 55% más proteína que el Forever Lite regular.

Sólo 2 licuados de Forever Lite Ultra contienen 100% del consumo diario requerido de vitaminas y minerales.



¡Muévete con sabor para estar en forma con esta variedad de deliciosos y saludables licuados para reemplazar tus comidas y que toda la familia disfrutará!

Sabor a Freedom

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
4 oz. Forever Freedom
4 oz. jugo de naranja
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
180 calorías



Duraznos y Bayas

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
4 oz. Aloe Bits n' Peaches
5 oz. leche descremada
½ taza de frambuesas o fresas congeladas
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
225 calorías



Encanto de Avena

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
1 T. Forever Bee Honey o azúcar morena
2 T. avena instantánea
½ t. canela
10 oz. leche descremada o agua
Mezcle hasta que no haya grumos
300 calorías

Chocolate Frío Sazonado

1 cucharada de Lite Ultra Chocolate
10 oz. leche descremada caliente
¼ t. jengibre
½ t. canela
½ t. clavo
1 T. gelatina sin sabor
Mezcle hasta que no haya grumos
200 calorías



Duraznísimo

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
10 oz. leche descremada
1 durazno fresco
½ t. extracto de durazno
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
240 calorías



t. = cucharadita
T. = cucharada

Estas recetas pueden ser modificadas a su gusto. Puede usar leche de soya o agua como sustituto de la leche descremada. Para óptima nutrición, use frutas frescas en lugar de frutas congeladas o extractos de fruta; agregue Forever Bee Honey para endulzar. Los totales en calorías son aproximados.



¡Baya Fresa!

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
6 oz. agua mineral
4-6 fresas
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
140 calorías

Fantasia Anaranjada

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
6 oz. jugo de naranjas frescas
4 oz. agua mineral
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
175 calorías



Choco-Nana

1 cucharada de Lite Ultra Chocolate
8 oz. leche descremada fría
½ banana
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
255 calorías

Moca y Almendra

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
10 oz. leche descremada
2-3 gotas extracto de almendra
2-3 gotas extracto de ron
Mezcle hasta que no haya grumos
200 calorías



Mentaquilla

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
10 oz. leche descremada
1 t. Forever Bee Honey
2-3 gotas de extracto de mantequilla
2-3 gotas de extracto de menta
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
225 calorías



Colada Forever

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
10 oz. leche descremada
½ t. extracto de coco
½ t. extracto de ron
½ t. Forever Bee Honey
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
235 calorías



Después de las Ocho

1 cucharada de Lite Ultra Chocolate
8 oz. leche descremada
Una hoja de menta
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
200 calorías

Fruta Forever

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
10 oz. leche descremada
½ banana
3 fresas frescas
1 t. piña picada
1 t. jugo de naranja
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
290 calorías

Crema de Banana y Nuez

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
10 oz. leche descremada
1-2 gotas extracto de banana
1-2 gotas extracto de nuez de nogal negro
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
200 calorías



Hawaiano

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
4 oz. Aloe Vera Gel o Freedom
4 oz. jugo de piña
½ taza de piña, bayas u otra fruta fresca o congelada
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
230 calorías

Manzanal por la Mañana

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
1 taza jugo de manzana
½ taza frutas frescas
1 taza yogur bajo en grasa
1 t. Forever Bee Honey
1 tableta Forever Bee Pollen machacada
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
370 calorías



Explosión Tropical

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
4 oz. leche descremada
1 t. Forever Bee Honey
½ banana
¼ taza coco rayado
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
340 calorías

Frescoco

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
10 oz. leche descremada
2-3 gotas extracto de coco o coco rayado*
2-3 gotas extracto de vainilla
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
200 calorías
* agregue 45 calorías por 1 ½ T. de coco rayado

Bebida de Nuez Dulce

1 cucharada de Lite Ultra Chocolate
10 oz. leche descremada
1 t. Forever Bee Honey
1-2 gotas de extracto de nuez de nogal negro
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
225 calorías



Chocolate y Almendra

1 cucharada de Lite Ultra
Chocolate
10 oz. leche descremada
2-3 gotas de extracto de coco
o coco rayado*
2-3 gotas de extracto de almendra
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
200 calorías
**agregue 45 calorías por 1 ½ T.
de coco rayado*

Crema Frutísima

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
1 taza jugo de naranja o manzana
½ banana
1 taza yogur sencillo bajo en grasa
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
355 calorías

Amor Rojo de Cereza

1 cucharada de Lite Ultra
Vainilla
10 oz. leche descremada
1 t. extracto de cereza
Pizca de nuez moscada
Hielo picado
Mezcle hasta que no
haya grumos
200 calorías



Bebida Festiva

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
10 oz. leche descremada fría o
caliente
1 t. Forever Bee Honey
1-2 gotas de extracto de egnog
1-2 gotas de extracto de brandy
1-2 gotas de extracto de ron
1-2 gotas de extracto de vainilla
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
225 calorías



Fruta con Miel

1 cucharada de Lite Ultra
Vainilla
8 oz. jugo de manzana
¼ taza fruta fresca o
congelada
1 t. Forever Bee Honey
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos
250 calorías

Crema de Cereza y Brandy

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
10 oz. leche descremada
1 t. Forever Bee Honey
1-2 gotas extracto de cereza
1-2 gotas extracto de brandy
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
225 calorías



Sueño Tropical

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
8 oz. jugo de naranja
½ taza piña en trocitos
½ banana
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
300 calorías

Naranja Achocolada

1 cucharada de Lite Ultra Chocolate
10 oz. leche descremada
1-2 gotas extracto de chocolate
1-2 gotas extracto de naranja
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
200 calorías



Encanto Moca

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
10 oz. leche descremada
Café instantáneo o jarabe
½ banana
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
255 calorías



Cacahuete Choco-Fresa

1 cucharada de Lite Ultra Chocolate
10 oz. leche descremada
3-4 fresas
1 t. mantequilla de cacahuete
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
300 calorías

Remolino de Caramelo

1 cucharada de Lite Ultra Vainilla
10 oz. leche descremada
2 t. esencia de caramelo 'butterscotch'
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
200 calorías

Sensazonación

1 cucharada de Lite Ultra Chocolate
10 oz. leche descremada
Pizca de 'all-spice'
½ banana
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos
255 calorías

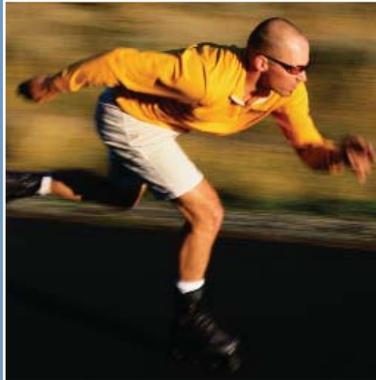
Deleite de Cacahuete

½ taza de Lite Ultra Vainilla o Chocolate
1 taza de crema de cacahuete
½ taza de su gusto:

- coco fresco
- granola o avena
- uvas pasas

¡Mezcle y haga bolitas de 1" para un rico bocadillo o merienda!
Calorías varían al agregar ingredientes





¡Siga la tabla a continuación para una lista de sustitutos saludables que reemplazan “calorías culpables” escondidas en su dieta!

SUSTITUTOS SALUDABLES

EN VEZ DE:

Azúcar o Jarabe
Harina o Panes
Alimentos empacados
Manteca de grasa animal
Soda o Kool-Aid
Café, Té
Sabores artificiales
Cereales azucarados

Alimentos con color artificial
Mermeladas o Conservas
Golosinas

Chocolate
Endulzadores artificiales
3 comidas grandes

SUSTITUYA CON:

Forever Bee Honey
Harina o Pan de Trigo Integral
Comidas frescas
Manteca vegetal
Jugo de fruta con agua mineral
Aloe Blossom Herbal Tea
Especias y sabores naturales
Cereal sencillo y natural con miel o melazas
Alimentos sin colores artificiales

Mermeladas o conservas sin dulce
Frutas, Fast-Break Bars, o tabletas de Royal Jelly
Algarroba
Alimentos y bebidas con dulce natural
5- 6 comidas pequeñas que incluyan fruta fresca, vegetales, granos enteros, proteína sin grasa y lácteos descremados